

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич

МП

МП Позигун И.Н.



«02» сеп 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 7 г. Донецк

Директор

МП



«02» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ,  
ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (1-4 КЛАССЫ),

УТВЕРЖДЕНО

СОЛДАТОВА

Приложение №8  
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
2-х недельное

категория: Дети 7-11 лет (1-4 классы)

1-я неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
75	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,05	149,36	101,97	28,56	121,04	0,58	0,01
82	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
58	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	20	0,00	0,11	0,00	0,00	156,00	8,00	70,47	0,16	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
18	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>

2-я неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
5	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	100,35	27,52	9,18	19,74	0,38	0,00
70	Котлета Московская в томатном соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
12	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	129	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
76	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ СОШ № 7 г. Донецк

1-я неделя/Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
208	Лепешки с творогом с повидлом	150/20	12,24	10,74	29,38	263	40	0,06	0,10	0,00	114,03	84,14	16,01	135,39	0,86	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
358	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00
	Всего в Завтрак	517	15,69	12,17	78,88	485	40	0,19	67,18	0,00	512,93	122,16	57,22	255,18	5,18	0,04
	Всего в день		15,69	12,17	78,88	485	40	0,19	67,18	0,00	512,93	122,16	57,22	255,18	5,18	0,04

1-я неделя/Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64	0,00	99,68	25,63	8,74	15,63	0,31	0,00
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	9,62	3,14	3,45	129	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
379	Кофейный напиток	180	0,00	0,00	4,09	20		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	530	17,09	8,78	68,38	473	20	0,21	10,48	0,00	525,66	89,20	101,46	334,54	3,55	0,11
	Всего в день		17,09	8,78	68,38	473,00	20,00	0,21	10,48	0,00	525,66	89,20	101,46	334,54	3,55	0,11

**11 неделя/Пятница**

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (реглав)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00
9	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,72	42,86	111,88	0,84	0,00
9	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
6	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего в день</b>			<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>

**11 неделя/Понедельник**

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (реглав)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
9	Яйно отварное	40	5,08	4,60	0,28	73	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
9	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
	Икра кабачковая	60	0,30	0,12	1,96	64		0,00	0,84	0,00	94,50	10,82	3,92	9,66	0,18	0,00
7	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>			<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>

из недели/Вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28	0,00	80,46	14,78	7,13	20,83	0,32	0,00
2	Оладьи из печени	70	14,01	10,91	2,99	166	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
2	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,21	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
5	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>

из недели/Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Каша манная молочная вязкая	180	6,25	4,26	37,56	214	20	0,07	0,47	0,00	152,92	105,49	17,41	100,50	0,45	0,00
	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,20	12,67	7,05	8,61	1,71	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11 (1-4 классы)

1-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тертели в томатном соусе	70/20	11,18	13,24	10,14	165	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
43	Салат овощной	40	0,65	1,29	2,23	24	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,50	6,60	12,93	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50	0,00	0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,14</b>	<b>20,75</b>	<b>78,88</b>	<b>545</b>	<b>20,00</b>	<b>0,26</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>839,02</b>	<b>95,52</b>	<b>134,90</b>	<b>287,04</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>21,14</b>	<b>20,75</b>	<b>78,88</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>839,02</b>	<b>95,52</b>	<b>134,90</b>	<b>287,04</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>

1-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
101	Суп с крупой рисовой и картофелем	200	1,86	2,05	15,29	87	0,00	0,07	5,28	0,00	378,91	15,50	19,34	48,58	0,67	0,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	14,60	7,67	5,26	148	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Свекла отварная	30	0,43	0,03	2,49	12	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	180	0,00	0,00	21,29	86	0,00	0,02	3,60	0,00	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,04
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,85</b>	<b>11,97</b>	<b>95,43</b>	<b>589</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>17,31</b>	<b>0,00</b>	<b>968,16</b>	<b>82,64</b>	<b>61,81</b>	<b>312,36</b>	<b>15,60</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>			<b>24,85</b>	<b>11,97</b>	<b>95,43</b>	<b>589</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>17,31</b>	<b>0,00</b>	<b>968,16</b>	<b>82,64</b>	<b>61,81</b>	<b>312,36</b>	<b>15,60</b>	<b>0,04</b>

## 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,60	5,39	9,43	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00
270	Котлета Московская с томатным соусом	60/30	7,36	15,65	6,15	195	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00
	Салат "Ералаш"	40	0,62	2,16	2,91	34	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36	0,00	368,15	18,45	14,41	30,07	0,51	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>705</b>	<b>17,03</b>	<b>25,34</b>	<b>79,18</b>	<b>614</b>	<b>270</b>	<b>0,21</b>	<b>8,19</b>	<b>0,02</b>	<b>874,21</b>	<b>93,16</b>	<b>62,78</b>	<b>287,83</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>17,03</b>	<b>25,34</b>	<b>79,18</b>	<b>614</b>	<b>270</b>	<b>0,21</b>	<b>8,19</b>	<b>0,02</b>	<b>874,21</b>	<b>93,16</b>	<b>62,78</b>	<b>287,83</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
101	Суп с крупой пшенной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	76	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01
75	Икра свекольная	50	0,88	3,40	5,40	55	0,00	0,00	2,78	0,00	169,72	19,02	10,77	21,75	0,67	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,00	0,04	0,00	0,00	48,28	6,13	4,79	25,71	0,36	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,21</b>	<b>22,52</b>	<b>72,77</b>	<b>590</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,68</b>	<b>0,00</b>	<b>1 401,29</b>	<b>64,83</b>	<b>79,44</b>	<b>278,33</b>	<b>4,39</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>25,21</b>	<b>22,52</b>	<b>72,77</b>	<b>590</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,68</b>	<b>0,00</b>	<b>1 401,29</b>	<b>64,83</b>	<b>79,44</b>	<b>278,33</b>	<b>4,39</b>	<b>0,01</b>



## 1-ая неделя/Пятница

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
	Солянка домашняя со сметаной	200/5	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	21,20	15,19	73,84	1,05	0,00
255	Печень по-строгановски	50/50	14,96	11,70	3,69	180	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00
45	Салат капустный с луком и маслом	50	0,73	2,24	2,84	34	0,00	0,01	8,77	0,00	81,54	22,45	7,37	15,81	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,52	0,43	22,22	107	0,00	0,04	0,00	0,00	48,28	6,13	4,79	25,71	0,36	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>755</b>	<b>29,09</b>	<b>29,19</b>	<b>79,61</b>	<b>697</b>	<b>210</b>	<b>0,48</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1 169,09</b>	<b>104,40</b>	<b>125,32</b>	<b>429,75</b>	<b>15,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>		<b>29,09</b>	<b>29,19</b>	<b>79,61</b>	<b>697</b>	<b>210</b>	<b>0,48</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1 169,09</b>	<b>104,40</b>	<b>125,32</b>	<b>429,75</b>	<b>15,83</b>	<b>0,00</b>	

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00
280	Фрикадельки в соусе	60/20	8,63	11,55	10,56	183	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,09	4,73	23,70	154	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00
45	Салат с зеленым горошком	30	0,83	1,37	1,68	22	0,00	0,02	1,14	0,00	28,22	5,02	5,21	15,37	0,17	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>17,74</b>	<b>21,64</b>	<b>83,97</b>	<b>605</b>	<b>30</b>	<b>0,28</b>	<b>15,02</b>	<b>0,00</b>	<b>822,52</b>	<b>104,63</b>	<b>72,63</b>	<b>243,59</b>	<b>9,99</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего в день</b>		<b>17,74</b>	<b>21,64</b>	<b>83,97</b>	<b>605</b>	<b>30</b>	<b>0,28</b>	<b>15,02</b>	<b>0,00</b>	<b>822,52</b>	<b>104,63</b>	<b>72,63</b>	<b>243,59</b>	<b>9,99</b>	<b>0,04</b>	

## 2-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	97	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00
52	Салат из свеклы	40	0,54	2,29	3,15	35	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>32,97</b>	<b>11,99</b>	<b>92,91</b>	<b>610</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>32,97</b>	<b>11,99</b>	<b>92,91</b>	<b>610</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>

## 2-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
287	Голубцы ленивые	80/20	7,98	10,40	5,83	149	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
43	Салат овощной	30	0,49	0,97	1,67	18	0,00	0,01	3,98	0,00	57,95	12,37	4,95	9,69	0,22	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	180	0,08	0,05	16,00	65	0,00	0,01	23,76	0,00	100,49	5,31	2,82	3,45	0,72	0,00
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,57</b>	<b>17,59</b>	<b>88,93</b>	<b>597</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>37,24</b>	<b>0,00</b>	<b>857,95</b>	<b>90,23</b>	<b>61,96</b>	<b>231,78</b>	<b>4,66</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего в день</b>			<b>20,57</b>	<b>17,59</b>	<b>88,93</b>	<b>597</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>37,24</b>	<b>0,00</b>	<b>857,95</b>	<b>90,23</b>	<b>61,96</b>	<b>231,78</b>	<b>4,66</b>	<b>0,00</b>

