

1  
Согласовано:

директор МБОУ СОШ №5 г. Довольно

*Ихласова А. Н.*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»

*Э.Н.Кулиев*  
/Э.Н.Кулиев/

«01» февраля 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
Зима-Весна**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
<b>ЗАВТРАК</b>															
262/94	Каша молочная пшеничная жидкая 210/10	220	5,56	10,02	39,3	265,18	0,06	1,38	54,8	0,12	132,2	183,2	37,96	0,42	0,05
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>13,37</b>	<b>22,83</b>	<b>85,08</b>	<b>598,06</b>	<b>0,18</b>	<b>16,64</b>	<b>140,8</b>	<b>1,14</b>	<b>372,75</b>	<b>373,74</b>	<b>78,06</b>	<b>5,6</b>	<b>141,65</b>
<b>ОБЕД</b>															
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4
268 м	Биточек мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>25,75</b>	<b>25,94</b>	<b>120,96</b>	<b>821,71</b>	<b>0,327</b>	<b>54,44</b>	<b>22</b>	<b>6,99</b>	<b>132,57</b>	<b>365,88</b>	<b>115,89</b>	<b>6,82</b>	<b>423,46</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1460</b>	<b>39,12</b>	<b>48,77</b>	<b>206,04</b>	<b>1419,77</b>	<b>0,507</b>	<b>71,08</b>	<b>162,8</b>	<b>8,13</b>	<b>505,32</b>	<b>739,62</b>	<b>193,95</b>	<b>12,42</b>	<b>565,11</b>



Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
<b>ВТОРНИК</b> Неделя: первая      Сезон: Зима-весна      Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)															
<b>ЗАВТРАК</b>															
212 М	Омлет натуральный запеченный	150	19,12	31,39	2,72	371	0,107	0,35	387,2	0,822	279	333,1	23,28	2,93	401,9
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Пряник	50	4	2,65	26,85	366,9	0,154				12,5	41		1	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>33,73</b>	<b>39,32</b>	<b>72,77</b>	<b>1001,16</b>	<b>0,421</b>	<b>7,43</b>	<b>405,26</b>	<b>1,472</b>	<b>531,26</b>	<b>621,2</b>	<b>82,78</b>	<b>5,81</b>	<b>471,56</b>
<b>ОБЕД</b>															
140 М	Свекла тушенная в сметанном соусе №330	60	1,07	3,96	5,6	61,44	1,16	0,75	10,08	1,32	24,94	28,11	10,91	0,79	13,31
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1
229 М	Рыба тушеная с овощами 80/20	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
350 М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>43,58</b>	<b>20,81</b>	<b>124,87</b>	<b>859,97</b>	<b>1,917</b>	<b>28,58</b>	<b>67,92</b>	<b>8,11</b>	<b>135,06</b>	<b>628,65</b>	<b>248,67</b>	<b>9,56</b>	<b>990,98</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1330</b>	<b>77,31</b>	<b>60,13</b>	<b>197,64</b>	<b>1861,13</b>	<b>2,338</b>	<b>36,01</b>	<b>473,18</b>	<b>9,582</b>	<b>666,32</b>	<b>1249,85</b>	<b>331,45</b>	<b>15,37</b>	<b>1462,54</b>

д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>СРЕДА</b>			<b>Неделя: первая</b>			<b>Сезон: Зима-весна</b>			<b>Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>															
268 м	<u>Шницель мясной</u>	<b>80</b>	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
363 М	<u>Соус томатный</u>	<b>30</b>	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5
312 М	<u>Картофельное пюре</u>	<b>150</b>	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
70 М	<u>салат овощной</u>	<b>60</b>	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55		1,31	26,65	290,17	12,78	0,502	259,88
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>40</b>	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
377 М	<u>Чай с лимоном</u>	<b>207</b>	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	<b>Итого завтрак:</b>	<b><u>567</u></b>	<b><u>21,01</u></b>	<b><u>21,08</u></b>	<b><u>72,14</u></b>	<b><u>562,88</u></b>	<b><u>0,337</u></b>	<b><u>52,74</u></b>	<b><u>18,3</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>113,45</u></b>	<b><u>576,72</u></b>	<b><u>91,72</u></b>	<b><u>5,892</u></b>	<b><u>331,04</u></b>
<b>ОБЕД</b>															
47 М	<u>Салат из квашеной капусты</u>	<b>60</b>	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74
113 М	<u>Суп-лапша домашняя</u>	<b>250</b>	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,9	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6
291 М	<u>Плов с мясом птицы 80/150</u>	<b>230</b>	25,1	22,94	43,17	480,7	0,17	7,44	77,28	2,71	29,12	275,9	57,93	2,67	298,31
	<u>Сок фруктовый</u>	<b>200</b>	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>70</b>	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b><u>810</u></b>	<b><u>45,73</u></b>	<b><u>29,63</u></b>	<b><u>115,31</u></b>	<b><u>915,86</u></b>	<b><u>0,51</u></b>	<b><u>25,03</u></b>	<b><u>127,18</u></b>	<b><u>6,62</u></b>	<b><u>115,88</u></b>	<b><u>474,54</u></b>	<b><u>105,21</u></b>	<b><u>8,35</u></b>	<b><u>362,65</u></b>
	<b>Всего:</b>	<b><u>1377</u></b>	<b><u>66,74</u></b>	<b><u>50,71</u></b>	<b><u>187,45</u></b>	<b><u>1478,74</u></b>	<b><u>0,847</u></b>	<b><u>77,77</u></b>	<b><u>145,48</u></b>	<b><u>10,62</u></b>	<b><u>229,33</u></b>	<b><u>1051,26</u></b>	<b><u>196,93</u></b>	<b><u>14,242</u></b>	<b><u>693,69</u></b>



№	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>ЧЕТВЕРГ</b> Неделя: первая      Сезон: Зима-весна      Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)															
<b>ЗАВТРАК</b>															
366/2004	Сырники (запеканка) из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>21,34</b>	<b>18,96</b>	<b>77,77</b>	<b>715,78</b>	<b>0,35</b>	<b>41,94</b>	<b>136</b>	<b>3,09</b>	<b>645,72</b>	<b>541,16</b>	<b>87,51</b>	<b>2,47</b>	<b>748,63</b>
<b>ОБЕД</b>															
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4
261 М	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	160
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
342 М	Компот из с/м ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>28,05</b>	<b>18,99</b>	<b>111,28</b>	<b>725,63</b>	<b>0,497</b>	<b>120,6</b>	<b>5252</b>	<b>5,83</b>	<b>134,05</b>	<b>426,75</b>	<b>92,63</b>	<b>8,93</b>	<b>565,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1355</b>	<b>49,39</b>	<b>37,95</b>	<b>189,05</b>	<b>1441,41</b>	<b>0,847</b>	<b>162,54</b>	<b>5388</b>	<b>8,92</b>	<b>779,77</b>	<b>967,91</b>	<b>180,14</b>	<b>11,4</b>	<b>1314,3</b>

д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
	<b>ПЯТНИЦА</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: Зима-весна</b> <b>Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>														
260 М	Гуляш мясной	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
321 М	Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396	0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого завтрак:</b>	<u>537</u>	<u>28,6</u>	<u>20,598</u>	<u>78,63</u>	<u>616,646</u>	<u>0,466</u>	<u>38,63</u>	<u>6,396</u>	<u>3,374</u>	<u>78,302</u>	<u>433,956</u>	<u>191,176</u>	<u>9,18</u>	<u>107,404</u>
	<b>ОБЕД</b>														
52 М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6
279 М	Тефтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<u>810</u>	<u>27,97</u>	<u>23,05</u>	<u>119,4</u>	<u>808</u>	<u>0,457</u>	<u>21,08</u>	<u>74,7</u>	<u>7,7</u>	<u>232,51</u>	<u>405,74</u>	<u>116,3</u>	<u>6,1</u>	<u>245,74</u>
	<b>Всего:</b>	<u>1347</u>	<u>56,57</u>	<u>43,648</u>	<u>198,03</u>	<u>1424,646</u>	<u>0,923</u>	<u>59,71</u>	<u>81,096</u>	<u>11,074</u>	<u>310,812</u>	<u>839,696</u>	<u>307,476</u>	<u>15,28</u>	<u>353,144</u>



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
																ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя: вторая Сезон: Зима-весна Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)
	<b>ЗАВТРАК</b>															
175 М	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07	
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86		
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0333333	10		0,2	16	11	9	2,2	30	
	<b>Итого завтрак:</b>	<u>575</u>	<u>15,17</u>	<u>20,75</u>	<u>75,13</u>	<u>550,99</u>	<u>0,2233333</u>	<u>11,16</u>	<u>101</u>	<u>1,08</u>	<u>420</u>	<u>386,81</u>	<u>79,37</u>	<u>4,91</u>	<u>182,67</u>	
	<b>ОБЕД</b>															
66 М	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72	
102 М	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,9	
294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09	
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5	
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12	
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
	<b>Итого обед:</b>	<u>810</u>	<u>30,44</u>	<u>26,46</u>	<u>125,94</u>	<u>864,79</u>	<u>0,637</u>	<u>18,11</u>	<u>51,13</u>	<u>11,41</u>	<u>134,19</u>	<u>312,79</u>	<u>109,21</u>	<u>8,39</u>	<u>1076,21</u>	
	<b>Всего:</b>	<u>1385</u>	<u>45,61</u>	<u>47,21</u>	<u>201,07</u>	<u>1415,78</u>	<u>0,8603333</u>	<u>29,27</u>	<u>152,13</u>	<u>12,49</u>	<u>554,19</u>	<u>699,6</u>	<u>188,58</u>	<u>13,3</u>	<u>1258,88</u>	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>ВТОРНИК</b>			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
<b>ЗАВТРАК</b>															
366/2004	<u>Сырники из творога с соусом ягодным 150/15</u>	<b>165</b>	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03
377 М	<u>Чай с лимоном</u>	<b>207</b>	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>40</b>	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	<b>Итого завтрак:</b>	<u>562</u>	<u>13,21</u>	<u>11,77</u>	<u>79,39</u>	<u>630,67</u>	<u>0,31</u>	<u>20,9</u>	<u>80</u>	<u>3,1</u>	<u>314,7</u>	<u>332,44</u>	<u>72,25</u>	<u>6,23</u>	<u>710,17</u>
<b>ОБЕД</b>															
55 М	<u>Салат из свеклы с солеными огурцами</u>	<b>60</b>	0,85	3,62	3,77	51	0,017	3,57		1,47	18,43	23,7	11,17	0,64	4,27
84 М	<u>Борщ с картофелем и фасолью</u>	<b>250</b>	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14
297 М	<u>Фрикадельки из мяса птицы</u>	<b>80</b>	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5
304 М	<u>Рис отварной</u>	<b>150</b>	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
342 М	<u>Компот из свежих яблок 200/12</u>	<b>200</b>	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>70</b>	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<u>810</u>	<u>34,48</u>	<u>30,46</u>	<u>112,38</u>	<u>862,27</u>	<u>0,394</u>	<u>31,37</u>	<u>101</u>	<u>4,76</u>	<u>120,94</u>	<u>434,18</u>	<u>119,06</u>	<u>6,92</u>	<u>318,41</u>
	<b>Всего:</b>	<u>1372</u>	<u>47,69</u>	<u>42,23</u>	<u>191,77</u>	<u>1492,94</u>	<u>0,704</u>	<u>52,27</u>	<u>181</u>	<u>7,86</u>	<u>435,64</u>	<u>766,62</u>	<u>191,31</u>	<u>13,15</u>	<u>1028,58</u>



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
	<b>ЗАВТРАК</b>														
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
255 М	Печень по-строгановски свиная с соусом №332	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,25	18,48	262,51	19,58	14,16	25,79
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>29,74</b>	<b>22,21</b>	<b>76,45</b>	<b>620,17</b>	<b>0,38</b>	<b>34,99</b>	<b>2473,06</b>	<b>3,73</b>	<b>285,07</b>	<b>524,19</b>	<b>81,07</b>	<b>16,49</b>	<b>240,81</b>
	<b>ОБЕД</b>														
70 М	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75		1,33	11,5	12	7	0,3	2,5
103 М	Суп картофельный с вермишелью 80/20	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>33,67</b>	<b>12,62</b>	<b>114,5</b>	<b>706,75</b>	<b>0,567</b>	<b>46,44</b>	<b>52,4</b>	<b>7,58</b>	<b>179,57</b>	<b>509,96</b>	<b>158,02</b>	<b>5,98</b>	<b>262,49</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>63,41</b>	<b>34,83</b>	<b>190,95</b>	<b>1326,92</b>	<b>0,947</b>	<b>81,43</b>	<b>2525,46</b>	<b>11,31</b>	<b>464,64</b>	<b>1034,15</b>	<b>239,09</b>	<b>22,47</b>	<b>503,3</b>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
<b>ЗАВТРАК</b>															
321 М	Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396	0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064
279 М	Тефтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>28,09</b>	<b>18,278</b>	<b>91,38</b>	<b>638,596</b>	<b>0,516</b>	<b>37,08</b>	<b>52,096</b>	<b>2,834</b>	<b>207,892</b>	<b>468,966</b>	<b>196,626</b>	<b>7,28</b>	<b>86,464</b>
<b>ОБЕД</b>															
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,6
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина)80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>24,16</b>	<b>30,73</b>	<b>90,43</b>	<b>740,29</b>	<b>0,877</b>	<b>60,25</b>	<b>0</b>	<b>7,15</b>	<b>91,76</b>	<b>373,08</b>	<b>116,02</b>	<b>8,38</b>	<b>250,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>52,25</b>	<b>49,008</b>	<b>181,81</b>	<b>1378,886</b>	<b>1,393</b>	<b>97,33</b>	<b>52,096</b>	<b>9,984</b>	<b>299,652</b>	<b>842,046</b>	<b>312,646</b>	<b>15,66</b>	<b>336,584</b>



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
<b>ПЯТНИЦА</b>			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
<b>ЗАВТРАК</b>																
47 М	<u>Салат из квашеной капусты</u>	<b>60</b>	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89			1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74
239 М	<u>Тефтели рыбные (минтай)</u>	<b>100</b>	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8		2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5
312 М	<u>Картофельное пюре</u>	<b>150</b>	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3		0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382 М	<u>Какао с молоком</u>	<b>200</b>	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06		0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>40</b>	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого завтрак:</b>	<u>550</u>	<u>19,71</u>	<u>17,88</u>	<u>76,44</u>	<u>546,57</u>	<u>0,333</u>	<u>40,66</u>	<u>47,16</u>		<u>4,77</u>	<u>355,36</u>	<u>427,08</u>	<u>106,59</u>	<u>3,61</u>	<u>105,42</u>
<b>ОБЕД</b>																
67 М	<u>Винегрет овощной</u>	<b>60</b>	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5			1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	141,52
98 М	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	<b>250</b>	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36		1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
304 М	<u>Рис отварной</u>	<b>150</b>	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12		0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
250 М	<u>Бефстроганов 80/20</u>	<b>80</b>	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8		1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
	<u>Сок фруктовый</u>	<b>200</b>	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8	13,5
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>70</b>	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117				0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<u>810</u>	<u>34,36</u>	<u>23,59</u>	<u>111,32</u>	<u>799,99</u>	<u>0,377</u>	<u>34,22</u>	<u>56</u>		<u>5,55</u>	<u>130,58</u>	<u>431,16</u>	<u>110,45</u>	<u>8,58</u>	<u>410,93</u>
	<b>Всего:</b>	<u>1360</u>	<u>54,07</u>	<u>41,47</u>	<u>187,76</u>	<u>1346,56</u>	<u>0,71</u>	<u>74,88</u>	<u>103,16</u>		<u>10,32</u>	<u>485,94</u>	<u>858,24</u>	<u>217,04</u>	<u>12,19</u>	<u>516,35</u>