

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 5 г. Донецка

~~Иванов~~ Ишасова А. У.



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 12 ДО 17 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

Присм пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя: первая Сезон: Зима-весна Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)															
ЗАВТРАК															
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
	Итого завтрак:	<u>640</u>	<u>13,37</u>	<u>22,83</u>	<u>85,08</u>	<u>598,06</u>	<u>0,18</u>	<u>16,64</u>	<u>140,8</u>	<u>1,14</u>	<u>372,75</u>	<u>373,74</u>	<u>78,06</u>	<u>5,6</u>	<u>141,65</u>
ОБЕД															
45 М	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1		1,52	24,97	28,31	15,09	0,47	108,1
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	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,25	2,75	
	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	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	<u>960</u>	<u>32,64</u>	<u>30,47</u>	<u>151,2</u>	<u>1009,58</u>	<u>0,407</u>	<u>43,24</u>	<u>26</u>	<u>8,04</u>	<u>142,47</u>	<u>458,31</u>	<u>142,59</u>	<u>8,21</u>	<u>374,2</u>
	Всего:	<u>1600</u>	<u>46,01</u>	<u>53,3</u>	<u>236,28</u>	<u>1607,64</u>	<u>0,587</u>	<u>59,88</u>	<u>166,8</u>	<u>9,18</u>	<u>515,22</u>	<u>832,05</u>	<u>220,65</u>	<u>13,81</u>	<u>515,85</u>

Присм пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ВТОРНИК		Неделя: первая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)								
ЗАВТРАК															
212 М	<u>Омлет натуральный запеченный</u>	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
	<u>Зеленый горошек консервированный</u>	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30
382 М	<u>Какао с молоком</u>	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
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<u>Пряник</u>	50	4	2,65	26,85	366,9	0,154				12,5	41		1	
	Итого завтрак:	<u>500</u>	<u>33,73</u>	<u>39,32</u>	<u>72,77</u>	<u>1001,16</u>	<u>0,421</u>	<u>7,43</u>	<u>405,26</u>	<u>1,472</u>	<u>531,26</u>	<u>621,2</u>	<u>82,78</u>	<u>5,81</u>	<u>471,56</u>
ОБЕД															
140 М	<u>Свекла тушеная в сметанном соусе №330</u>	100	1,78	6,6	9,33	102,4	1,93	1,25	16,8	2,2	41,57	46,85	18,18	1,32	22,18
96 М	<u>Рассольник ленинградский</u>	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	<u>Рыба тушеная с овощами 80/20</u>	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	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
350 М	<u>Кисель из вишни200/11</u>	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
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	<u>950</u>	<u>49,47</u>	<u>24,48</u>	<u>155,59</u>	<u>1038,07</u>	<u>2,837</u>	<u>29,08</u>	<u>74,64</u>	<u>9,56</u>	<u>163,61</u>	<u>742,12</u>	<u>311,87</u>	<u>12,23</u>	<u>999,85</u>
	Всего:	<u>1450</u>	<u>83,2</u>	<u>63,8</u>	<u>228,36</u>	<u>2039,23</u>	<u>3,258</u>	<u>36,51</u>	<u>479,9</u>	<u>11,032</u>	<u>694,87</u>	<u>1363,32</u>	<u>394,65</u>	<u>18,04</u>	<u>1471,41</u>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
СРЕДА		Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
268 м	<u>Шницель мясной</u>	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,25	2,75	
363 М	<u>Соус томатный</u>	30	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>	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
70 М	<u>салат овощной</u>	60	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>	40	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>	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого завтрак:	<u>637</u>	<u>25,37</u>	<u>25,34</u>	<u>82,73</u>	<u>661,23</u>	<u>0,407</u>	<u>61,59</u>	<u>23,07</u>	<u>4,52</u>	<u>133,11</u>	<u>643,34</u>	<u>108,44</u>	<u>6,862</u>	<u>338,55</u>
ОБЕД															
47 М	<u>Салат из квашеной капусты</u>	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82		2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9
113 М	<u>Суп-лапша домашняя</u>	250	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>	230	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>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	<u>880</u>	<u>48,69</u>	<u>31,9</u>	<u>132,55</u>	<u>1016,44</u>	<u>0,569</u>	<u>32,96</u>	<u>127,18</u>	<u>7,99</u>	<u>143,68</u>	<u>514,22</u>	<u>121,52</u>	<u>9,22</u>	<u>375,81</u>
	Всего:	<u>1517</u>	<u>74,06</u>	<u>57,24</u>	<u>215,28</u>	<u>1677,67</u>	<u>0,976</u>	<u>94,55</u>	<u>150,25</u>	<u>12,51</u>	<u>276,79</u>	<u>1157,56</u>	<u>229,96</u>	<u>16,082</u>	<u>714,36</u>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ЧЕТВЕРГ		Неделя: первая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)								
ЗАВТРАК															
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	
	Итого завтрак:	525	21,34	18,96	77,77	715,78	0,35	41,94	136	3,09	645,72	541,16	87,51	2,47	748,63
ОБЕД															
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
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	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
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
	Итого обед:	950	33,02	22,26	141,45	895,4	0,587	139,47	5256	7,43	166,07	483,81	113,91	10,1	678,08
	Всего:	1475	54,36	41,22	219,22	1611,18	0,937	181,41	5392	10,52	811,79	1024,97	201,42	12,57	1426,71

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ПЯТНИЦА		Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
260 М	Гуляш мясной	100	18,91	20,83	2,68	273,85	0,09	3,56		2,69	12,69	195,43	26,1	2,89	79
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
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	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	<u>647</u>	<u>36,2</u>	<u>26,32</u>	<u>95,18</u>	<u>763,84</u>	<u>0,61</u>	<u>61,26</u>	<u>10,66</u>	<u>4,19</u>	<u>109,95</u>	<u>559,78</u>	<u>251,61</u>	<u>11,66</u>	<u>152,58</u>
ОБЕД															
52 М	Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	0,017	9,5		1,57	47,42	43,42	21,63	1,43	1,9
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/15	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	200	10,55	8,17	45,19	297,44	0,12	0,107	52	1,08	149,41	143,15	16,4	1,15	20,8
279 М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,125	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	<u>950</u>	<u>36,19</u>	<u>29,58</u>	<u>150,57</u>	<u>1023,87</u>	<u>0,569</u>	<u>25,767</u>	<u>96,63</u>	<u>9,4</u>	<u>300,66</u>	<u>512,78</u>	<u>143,34</u>	<u>7,82</u>	<u>256,8</u>
	Всего:	<u>1597</u>	<u>72,39</u>	<u>55,9</u>	<u>245,75</u>	<u>1787,71</u>	<u>1,179</u>	<u>87,027</u>	<u>107,29</u>	<u>13,59</u>	<u>410,61</u>	<u>1072,56</u>	<u>394,95</u>	<u>19,48</u>	<u>409,38</u>

р/с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ПОНЕДЕЛЬНИК			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
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
	Итого завтрак:	575	15,17	20,75	75,13	550,99	0,2233333	11,16	101	1,08	420	386,81	79,37	4,91	182,67
ОБЕД															
66 М	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	8,48	17,65	153,88	0,07	3,25		4,03	33,55	61,72	33,1	1,05	1301,2
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 рубленые из мяса птицы	100	21,13	20,32	19,73	346,67	0,25	1,08	65,22	7,92	72,47	96,97	26,92	4,38	113,48
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	43,57	39,2	166,75	1195,38	0,847	19,84	81,22	16,85	187,34	417,54	145,86	11,44	1646,58
	Всего:	1525	58,74	59,95	241,88	1746,37	1,0703333	31	182,22	17,93	607,34	804,35	225,23	16,35	1829,25

реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ВТОРНИК			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
366/2004	<u>Сырники из творога с соусом ягодным 150/15</u>	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
377 М	<u>Чай с лимоном</u>	207	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>	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак:	<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>
ОБЕД															
55 М	<u>Салат из свеклы с солеными огурцами</u>	100	1,42	6,03	6,28	85	0,028	5,95		2,45	30,72	39,5	18,62	1,07	7,12
84 М	<u>Борщ с картофелем и фасолью</u>	250	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>	100	27,03	25,03	7,9	365,48	0,15	2,75	111,25	0,66	23,89	235,26	31,49	2,54	71,88
304 М	<u>Рис отварной</u>	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
342 М	<u>Компот из свежих яблок 200/12</u>	200	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>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	<u>950</u>	<u>44,01</u>	<u>39,06</u>	<u>143,66</u>	<u>1102,22</u>	<u>0,495</u>	<u>34,3</u>	<u>127,25</u>	<u>6,34</u>	<u>150,27</u>	<u>551,18</u>	<u>151,93</u>	<u>8,67</u>	<u>340,14</u>
	Всего:	<u>1512</u>	<u>57,22</u>	<u>50,83</u>	<u>223,05</u>	<u>1732,89</u>	<u>0,805</u>	<u>55,2</u>	<u>207,25</u>	<u>9,44</u>	<u>464,97</u>	<u>883,62</u>	<u>224,18</u>	<u>14,9</u>	<u>1050,31</u>

рецип	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
СРЕДА			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
45 М	<u>Салат из свежей капусты</u>	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
309 М	<u>Макаронные изделия отварные</u>	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
255 М	<u>Печень по-строгановски свиная с соусом №332</u>	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	<u>Какао с молоком</u>	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
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<u>Итого завтрак:</u>	<u>640</u>	<u>33,89</u>	<u>25,37</u>	<u>101,58</u>	<u>765,04</u>	<u>0,45</u>	<u>53,86</u>	<u>2477,06</u>	<u>5,2</u>	<u>314,79</u>	<u>572,55</u>	<u>99,05</u>	<u>17,46</u>	<u>353,22</u>
ОБЕД															
70 М	<u>Огурец соленый</u>	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		2,66	23	24	14	0,6	5
103 М	<u>Суп картофельный с вермишелью 80/20</u>	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	<u>Котлета рыбная (минтай)</u>	120	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	<u>Картофельное пюре</u>	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
349 М	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	<u>Итого обед:</u>	<u>970</u>	<u>37,46</u>	<u>14,03</u>	<u>136,76</u>	<u>822,68</u>	<u>0,677</u>	<u>57,04</u>	<u>57,17</u>	<u>9,35</u>	<u>213,04</u>	<u>581,03</u>	<u>186,19</u>	<u>7,3</u>	<u>272,5</u>
	<u>Всего:</u>	<u>1610</u>	<u>71,35</u>	<u>39,4</u>	<u>238,34</u>	<u>1587,72</u>	<u>1,127</u>	<u>110,9</u>	<u>2534,23</u>	<u>14,55</u>	<u>527,83</u>	<u>1153,58</u>	<u>285,24</u>	<u>24,76</u>	<u>625,72</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ЧЕТВЕРГ			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
321 М	<u>Капуста тушенная</u>	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44
279 М	<u>Тефтели куриные</u>	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,13	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
302 М	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
379 М	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	34,76	22,72	110,89	783,88	0,67	59,86	65,29	3,52	241,93	583,48	256,23	9,47	120,94
ОБЕД															
42 М	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u>	100	1,77	6,93	10,03	110,18	0,08	13,33		3,05	15,25	47,97	18,97	0,75	11
99 М	<u>Суп из овощей</u>	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	<u>Жаркое по-домашнему (свинина)80/120</u>	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
	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	850	27,15	33,77	108,3	850,66	0,957	65,58	0	8,76	104,76	418,37	133,51	9,28	254,52
	Всего:	1490	61,91	56,49	219,19	1634,54	1,627	125,44	65,29	12,28	346,69	1001,85	389,74	18,75	375,46

реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ПЯТНИЦА			Неделя: вторая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
47 М	<u>Салат из квашеной капусты</u>	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82		2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9
239 М	<u>Тефтели рыбные (минтай)</u>	100	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>	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
382 М	<u>Какао с молоком</u>	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
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	21,5	20,97	87,37	625,48	0,392	57,44	51,93	5,8	391,33	473,63	124,27	4,3	126,09
ОБЕД															
67 М	<u>Винегрет овощной</u>	100	1,27	5,15	6,68	79,13	0,05	12,5		2,32	33,15	37,03	19,85	0,83	235,87
98 М	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	250	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>	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
250 М	<u>Бефстроганов 80/20</u>	100	15,65	16,7	4,93	232,61	0,09	2,41	10	1,55	28,53	172,14	22,43	2,41	10,7
	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	41,55	30,17	142,17	1011,01	0,477	39,7	62	7,26	161,81	534,55	142	10,2	511,92
	Всего:	1590	63,05	51,14	229,54	1636,49	0,869	97,14	113,93	13,06	553,14	1008,18	266,27	14,5	638,01