

Утверждаю:
Директор МОУ «МСОШ №2
имени Ю.Б.Шагдарова»
Дамдинжапов Б.Б. 
« 02 »  2024 год



Примерное десятидневное меню
для детей с ограниченными возможностями здоровья
возрастная категория 7-11 лет
2024-2025 учебный год

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
260М/сж	Тефтели мясные	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,001	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		540	21,20	19,17	74,35	556,35	0,20	10,29	14,00	2,26	102,20	309,90	66,05	4,38
Обед:														
45М/сж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	0,00	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/сж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	0,00	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232М/330М	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
45М/сж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Печенье	50	2,25	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,75	44,75	9,00	1,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		820	24,80	20,68	149,43	900,81	0,65	71,41	54,95	5,91	165,94	468,59	144,39	6,95
Всего за Понедельник-1			46,00	39,85	223,78	1457,16	0,85	81,70	68,95	8,17	268,14	778,49	210,44	11,33

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Вторник-1														
Завтрак														
177М/сж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/сж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М/сж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
377М/сж	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукт-мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за завтрак:		555	18,48	15,81	87,55	572,01	0,37	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
Обед:														
73М/сж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	0,00	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
81М/сж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	0,00	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/сж	Фрикаделька из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/сж	Макаронные отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/сж	Кисель п/я	200	0,19	0,04	22,30	87,84	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Слива свежая	100	0,70	0,30	10,00	46,00	1,90	11,00	1,90	1,70	0,60	2,10	1,80	0,90
Итого за обед:			28,29	23,70	119,43	802,65	2,27	86,38	72,60	7,66	120,69	321,49	92,86	6,86
Всего за Вторник-1			46,77	39,51	206,98	1374,66	2,64	126,41	149,72	8,19	625,54	797,76	198,42	10,20

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Среда-1														
Завтрак														
71М/ссж	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
320М/ссж	Куриное филе запеченое	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145М/ссж	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,57	21,10	195,00	0,15	17,98	12,00	4,24	33,19	84,69	28,65	1,21
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,000	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,050	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		690	33,67	21,87	67,81	588,28	0,40	53,66	59,60	6,87	161,28	372,50	86,90	7,99
Обед:														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсин	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	0,00	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119М/ссж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267К/ссж	Тефтели мясные	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	59,64	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171М/ссж	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		770	39,73	28,51	120,96	903,87	1,06	103,45	147,53	8,90	125,64	713,87	237,77	15,33
Всего за Среда-1			73,40	50,38	188,77	1492,15	1,46	157,11	207,13	15,77	286,92	1086,37	324,67	23,32

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя1														
Четверг-1														
Завтрак														
233М/326сж	Сырники с морковью с молочным соусом	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15М/сж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
145М/сж	Фрукт - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419М/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,020	0,65	10,80	0,00	129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		585	33,38	28,53	79,27	716,78	0,38	18,84	138,05	3,64	580,84	565,60	84,14	5,25
Обед:														
94К/сж	Салат свекольный	60	1,910	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/сж	Плов из птицы	90	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
324М/сж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00	0,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		620	31,13	30,07	103,90	811,48	0,39	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76
Всего за Четверг-1			64,51	58,60	183,17	1528,26	0,77	66,28	226,50	11,14	694,17	978,03	203,28	11,01

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1														
Пятница-1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/сжж	Омлет с фаршем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423М/сжж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,000	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
б/н	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40	0,00	0,00	34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за завтрак:		500	24,88	39,94	61,77	709,36	0,48	62,63	401,15	5,09	179,75	402,00	49,85	4,89
Обед:														
21К/сжж	Винегрет овощной	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
95М/сжж	Рассольник домашний	200	3,13	4,42	11,49	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
277М/сжж	Котлета мясная	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80	0,00	1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	2,20	2,70	0,80	4,50	11,00	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		870	31,51	29,25	112,48	846,51	3,20	100,93	31,70	8,62	135,85	463,71	141,36	12,73
Всего за Пятницу-1			56,39	69,19	174,25	1555,87	3,68	163,56	432,85	13,71	315,60	865,71	191,21	17,62

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Неделя 2														
Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,000	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		580	21,34	16,63	77,47	546,52	0,23	8,44	12,00	2,54	112,03	268,81	48,03	4,40
Обед:														
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70	0,00	0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,75	0,09	11,20	0,00	1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
248М/ссж	Рыба запеченная	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
380М/ссж	Соус сметанный	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Булочка сдобная	100	2,50	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,75	45,00	42,00	1,30
Итого за обед:		910	27,69	19,03	151,65	913,45	0,53	106,62	49,60	6,20	298,24	481,45	185,49	7,46
Всего за Понедельник-2			49,03	35,66	229,12	1459,97	0,76	115,06	61,60	8,74	410,27	750,26	233,52	11,86

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Вторник-2														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
15М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К/ссж	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00	0,00	114,67	81,00	12,60	0,12
	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,080	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		605	17,87	12,97	81,83	521,27	0,33	122,15	62,60	0,65	505,31	428,36	90,23	2,57
Обед:														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
97М/ссж	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350М/ссж	Кисель п/я	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		770	27,23	30,03	127,28	885,32	0,41	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98
Всего за вторник-2			45,10	43,00	209,11	1406,59	0,74	203,56	155,73	7,04	582,17	812,77	205,65	8,55

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Среда-2														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за завтрак:		560	38,19	17,21	64,58	542,69	0,48	9,48	92,80	1,09	111,08	471,61	175,60	7,73
Обед:														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,580	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30	0,00	1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/ссж	Суп картофельный на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40	0,00	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Булочка сдобная	100	2,25	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	10,00	45,00	9,00	1,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		830	27,80	29,74	130,58	918,86	0,61	35,40	256,30	5,01	167,55	498,38	123,47	9,06
Всего за среду-2			65,99	46,95	195,16	1461,55	1,09	44,88	349,10	6,10	278,63	969,99	299,07	16,79

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Четверг-2														
Завтрак														
224М/334Мссж	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
171М/ссж	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
377М/ссж	Фрукты-киви	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Чай с лимоном	200	0,40	0,30	10,30	37,96	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		545	22,55	25,26	62,51	565,98	0,14	14,31	142,45	3,21	383,38	386,45	73,31	5,94
Обед:														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,810	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75	0,00	1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87М/ссж	Щи со свежей капустой	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260К/ссж	Котлета мясная	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40	0,00	0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Печенье	100	6,50	3,30	51,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		870	31,33	33,33	135,68	934,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,41	373,86	122,08	103,92
Всего за четверг-2			53,88	58,59	198,19	1500,68	0,53	91,19	166,25	11,46	535,79	760,31	195,39	109,86

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Пятница-2														
Завтрак														
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
233М/326сж	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
15М/сж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
145М/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
419М/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,000	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		520	18,11	14,32	87,72	561,88	0,47	102,29	80,35	3,46	197,64	309,42	86,16	7,25
Обед:														
51М/сж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62	0,00	1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96М/сж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М330/сж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Фрукт- яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за обед:		970	33,89	30,41	130,07	938,34	0,7	75,6	93,2	6,12	143,24	538,44	239,39	16,37
Всего за пятницу-2			52,00	44,73	217,79	1500,22	1,17	177,89	173,55	9,58	340,88	847,86	325,55	23,62