

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское

предприятие розничной

торговли райпо»



Н.Н. Стромиллова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН : ВЕСНА**

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я300020	Горошек зеленый (консервированный)	40	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13		0,2	
Я300120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			29,963	32,184	19,188	133,44	0,696			
ИН00494	чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8			14,2	2	4	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			0,0006
	Всего в Завтрак	665	23,66	21,53	74,14	588	109 300	0,21	9,02		493,163	122,184	71,588	367,59	6,581	16,5	0,4	0,0006
	Обед																	
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,67	5,33	6,33	80	15 100	0,03	3,73		285	20	14	43,3333	0,6333	9,1667	0,3667	18,3333
Я200032	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	118	127 750	0,06	4,6		277,5	13	16	45	0,675	12,85	1,1825	
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,42	160	20	0,02	1,92			28,3333	13,3333	75	0,8333			
Ф334	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,55	37,13	214	20	0,04	1,08		122,117	17,8834	31,1891	88,4258	0,7017	0,0021	0,008	0,042
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10			8	42	28	0,6			
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	1 000	29,43	27,64	129,02	885	142 890	0,29	47,73		74,4869	11,7467	59,4624	57,1191	5,8858	22,0208	1,5837	18,3839
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			

УЛЛ	11	100	0,6	0,6	0,6	14,7	67	252 230	0,05	247,5	417	24	13,5	16,5	3,3
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (мандарины)															
Всего в Полдник	400	5,06	9,26	50,9	373	40	260,88	417	40	22,5	27,5	5,5			
Всего в День		58,15	58,43	254,06	1 846	252 230	317,63	84,6499	73,9307	33,5504	52,2091	17,9668	38,5208	1,9837	18,3845

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Я300257	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,09	4,34	21	650	0,01	2,23		130	17,5	10,8334	20	0,6667	3,8334	0,3334	10,8334		
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	18,4		
Я200068	Макароны отварные с овощами"	180	5,64	7,32	31,8	217	365 040	0,08	2,41		159,6	21,6	21,6	60	1,08	25,92	0,36	0,36		
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8			
ІН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275					
ІН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006		
	Всего в Завтрак	580	23,07	18,29	84,17	600	385 250	0,27	5,78		64,1833393	183342,3834	386,75	5,4355,821220,8948	10,8334	10,8334	0,0639	10,8334		
	Обед																			
ІН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,1	10,2	5,3	117		0,02	14,8			31	12	20	1,2					
Я200034	Суп картофельный с горохом"	250	8,35	5,75	20,35	166	121 500	0,19	5,95		478	33,75	36,25	100,5	1,845	19,95	2,5	2,5		
ІН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166					
К000229	Рыба" тушенная в томате с овощами, (минтай)	100	8,31	9,43	13,84	174		0,01	1,4		70,5998	11	8,6652	15,0162	0,261	0,001		0,0109		
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172		0,14	12,24	0,01	749,319	46,954	33,9062	100,691	1,2211	0,009	0,001	0,045		
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		7	16	9	11	2,2					
ІН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
ІН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56					
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Обед	1 030	29,79	34,11	127,96	944	121 520	0,57	209,39	0,0175,9195	181,72436,7414363,738	11,2031	19,962	2,5013	0,0639	15,5	15,5	0,0639		
	Полдник																			
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667				
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2					
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
	Всего в Полдник	400	10,27	12,13	54,8	392	39 540	0,13	7,23		572,582,333370,666738,6667	3,966727,1667	15,5	15,5	0,0003	0,0003	0,0003	0,008		
	Всего в День		63,13	64,53	266,93	1 936	546 310	0,97	222,4	0,0112,602857,240649,791589,154720,599802,949938,896110,9033	3,966727,1667	15,5	15,5	0,0003	0,0003	0,0003	0,008	0,008		

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	200	10,53	15,16	54,39	401	80	0,05	0,08		111,314	71,8476	35,2572	165,295	1,1048					
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014			
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34						
	Всего в Завтрак	565	16,72	16,08	107,3	648	98 120	0,19	90,08		77,7643	19,5976	71,6072	67,7952	3,0198	0,0024	0,0278	0,0118		
	Обед																			
К000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,83	57		0,15	7,08		151,27	33,96	13,92	23,22	0,638					
Б1113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,744	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023			
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,894	37,319	26,6104	153,269	2,0398	0,0053	0,0485			
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			32,184	19,188	133,44	6,996						
К000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48					
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55						
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07			14	18,8	63,2	1,56						
ЛД00129	Печенье	15	1,4	1,5	10,3	62														
	Всего в Обед	935	30,79	28,88	127,66	901	10	0,51	15,06	0,0164	909,2204	108,312484	09,0156	7,3998	0,0104	0,0103	0,0714			
	Полдник																			
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	301	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,971	0,8286					
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02			
	Всего в Полдник	350	8,1	11,37	53,79	354	2 510	0,05	1,46		35,4857	63,8857	31,8729	33,9714	0,9486	0,48	0,02			
	Всего в день		55,61	56,33	288,75	1 903	100 640	0,75	106,6	0,0178	1592,87	5913,34	7285,10	7822,11	3,682	0,4928	0,0581	0,0832		

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я300253	Икра кабачковая	100	1,3	4,87	4,97	68		0,03	7,77			25,9667	14,9667	29	0,7			
Я200131	Плов из булгура с курицей ;	200	15,29	14,49	30,02	312	183 000	0,13	1,09		388	33	138	260	2,22	44	12,2	82
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Завтрак	587	23,66	21,98	91,18	661	185 450	0,26	10,26		440	85,6667	75,0367	363,01	4,393	44,48	12,22	82
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашеной капустой	100	1,38	13,31	7,48	155	30	0,02	21,86		209,226	36,783	13,968	33,507	1,269			
Ф086/6	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,18	2,84	14,29	91		0,11	8,25		474,025	24	26,65	66,7	0,9675			
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5			
Ф331/3	Каша перловая вязкая (гарнир)	180	3,62	4,99	25,63	162	30	0,03			67,86	16,074	15,354	125,802	0,7038			
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108		0,05				9,2	6,44	29,9	0,506			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	1 016	27,48	33,52	124,21	928	5 840	0,51	44,06		10,0114	180,297	117,682	593,429	13,8063			
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34				
	Всего в Полдник	400	13,32	9,44	53,7	367	60	0,14	12,84		56,4885	04,7602	46,6411	76,5537	1,6934	0,0001		0,0021
	Всего в день		64,46	64,94	269,09	1 956	191 350	0,91	67,16		06,4999	70,7239	39,3598	32,9927	19,8927	44,4801	12,2282	0,0021

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			4	5	6	7	8	9														10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
К000274	Завтрак																						
ИН00258	Зразы рубленые (говядина);	70/30	9,56	12,4	12,25	199	30	0,05	1,32		177,4	40,29	24	124,29	6,69								
ИН00494	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,58	33,41	269	70	0,17	1,22			124,2	49,86	188,82	1,314								
ИН00108	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4								
ИН00109	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0006					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			0,0058					
	Всего в Завтрак	550	22,53	24,71	90,56	675	100	0,31	5,34		304,563	197,19	95,56	390,51	10,014	0,0013	0,0264	0,0064					
Я100025	Обед																						
К000096	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,67	5,33	6,33	80	15	0,03	3,73		285	20	14	43,3333	0,6333	9,1667	0,3667	18,3333					
Я300124	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	6	0,09	8,38		476,55	29,15	24,175	56,725	0,925								
К000303	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6	0,07	0,62		229,333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4						
К000382	Каша вязкая (ячневая)"	180	3,77	4,79	23,95	154	10	0,07			68,582	28,8763	17,248	119,595	0,6257			0,0313					
ИН00108	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478								
ИН00109	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56								
	Всего в Обед	920	27,3	26,51	113,8	818	21	0,45	14,32		75,8053	83,5796	166,563	83,9137	6,1053	26,2334	18,7667	18,3646					
ИН00530	Полдник																						
К000389	Блинчики с джемом	150	11	11,28	52,01	354	60	0,12	4,64			191,818	31,8182	196,363	1,1819								
	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			2	9	11	2,2								
	Всего в Полдник	350	11,4	11,68	61,81	401	60	0,15	14,64			07,8182	40,8182	07,3637	3,3819								
	Всего в день	61,23	62,9	266,17	1	1	21	0,91	34,3	80,3683	88,5878	02,9412	81,7874	19,5012	26,2347	18,7931	18,371						

1-ая неделя/Суббота

№ реч.	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	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Лш493	Птица* тушеная в сметанном соусе	100	12,88	10,2	2,93	155	2 700	0,05	4,14		70,76	225	41,25	16,24	118,18			
Ф334	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,55	37,13	214	20	0,04	1,08		122,117 ⁴	17,8834	31,1891	88,4258	0,7017	0,0021	0,008	0,042
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	42		0,04			8,4	11,28	37,92	0,936				
К000338	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	644	21,94	16,76	98,56	635	2 720	0,2	170,22		68,5754	75,6434	98,3191	79,5858	22,5117	0,0054	0,0347	0,0558
	Обед																	
Лш045	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84			24,1									
Лш150	Суп с крупой и томатом	250	1,8	4	17	116												
Я300122	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	131	12 800	0,03	11		271	32	19	92	1,4	17	0,9	
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182	20	0,1	1,2		101,268	18,774	25,92	121,14	2,043			
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102					25,75	6,12	1,44	8,217	0,162			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55				
К000338	Флоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677			
	Всего в Обед	1 023	24,54	23,41	146,2	904	12 820	0,31	46,3		746,018	89,944	115,57	349,797	6,432	17	0,9	
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07	
К000338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	380	16,86	13,55	50,55	404	15 590	0,16	5,65		79,5255	18,2602	71,5111	71,5537	4,5834	10,5301	2,07	0,0015
	Всего в день		63,34	53,72	295,31	1 943	31 130	0,67	222,17		94,1189	83,8476	85,4002	00,9365	33,5271	27,5355	3,0047	0,0573

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,67	5,33	6,33	80	15 100	0,03	3,73		285	20	14	43,3333	0,6333	9,1667	0,3667	18,3333	
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60					1,2		1,9	0,02				
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,051	34,7881	50,9926	202,280	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417	
Лш640	Кисель из плодов свежих (вишня)	200	0,2		34,4	146					2			4					
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051	
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006	
	Всего в Завтрак	570	21,23	24,16	84,89	649	15 160	0,26	13,48		08,3512	71,7381	81,6426	09,7637	4,2298	9,1794	0,3915	18,4861	
	Обед																		
Лш045	Салат из квашеной капусты"	100	1,3	5	8	84			24,1										
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120													
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2		
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696				
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000					50	2	4	0,1				
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495				
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2				
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17				
	Всего в Обед	1 005	29,24	29,26	118,02	861	123 800	0,24	34,55		263	147,684	71,588	377,09	6,661	16,5	0,2		
	Полдник																		
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	60	6	6	41,1	249													
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3				
	Всего в Полдник	360	12,4	9,6	63,8	408	40	0,13	248,9		417	264	41,5	196,5	3,5				
	Всего в день		62,87	63,02	266,71	1 918	139 000	0,63	296,93		88,3512	83,4221	94,7306	83,3537	14,3908	25,6794	0,5915	18,4861	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж	У	ККАЛ	А (рет.экр)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			4	5	6															
1	2	3	4	5	6	7														
	Завтрак																			
Я200121	Гуляш из говядины"	100	16,88	16,88	3,88	237	32 000	0,03	1,41		321,25	13,75	23,75	166,25	2,5	17,125	0,375	0,0313		
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	180	3,77	4,79	23,95	154	10	0,07			68,582	28,8763	17,248	119,595	0,6257					
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006		
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275					
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006		
ИН00590	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83		0,02				5,8	4	18	0,42					
	Всего в Завтрак	550	25,8	24,18	78,74	637	32 010	0,2	4,21		481,045	76,3763	62,248	63,5954	5,1957	17,1261	0,3764	0,0379		
	Обед																			
Я200023	Маринад овощной с томатом"	100	1,5	8,83	9,67	123	738 000	0,03	3,83		206,666	23,1667	27,8333	45,8333	0,75	16,6667	0,1667			
Б2204	Солянка домашняя,,	250	5,59	15	54,48	326	10	0,05	4,78		331,155	23,3266	16,8049	80,3358	1,3335	0,0042	0,0001	0,0236		
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,679	18,6419	21,0679	129,866	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761		
Я200077	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96			
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17						
	Всего в Обед	900	30,53	36,09	133,12	931	874 590	0,42	102,65	0,01	04,5014	41,4352	22,0061	33,2357	5,8299	50,9043	1,1818	0,3055		
	Полдник																			
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015		
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		5	16	9	11	2,2					
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
	Всего в Полдник	400	13,12	9,99	49,1	355	60	0,15	15,04		81,5255	05,5602	49,6411	65,5537	5,7934	0,0001		0,0015		
	Всего в день		69,45	70,26	260,96	1 923	906 660	0,77	121,9	0,01	67,0719	23,3717	33,8952	62,3848	16,819	68,0305	1,5582	0,3449		

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Я200023	Завтрак Маринад овощной с томатом"	100	1,5	8,83	9,67	123	738 000	0,03	3,83		206,666	23,1667	27,8333	45,8333	0,75	16,6667	0,1667	
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,679	18,6419	21,0679	129,866	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761
Я200077	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	640	23,73	20,84	74,69	580	776 540	0,35	20,67	0,01	44,4089	18,5586	01,1512	42,7499	4,1414	50,901	1,1798	0,2878
Я300014	Обед Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76	1 140	0,01	3,8		227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой.	250	2,86	3,08	16,83	106		0,11	8,25		483,725	26,725	26,975	70,775	1,0975			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	240	18	12	22	268		0,18	11,7		932,461	41,7457	61,1911	242,736	2,6658	0,0126	0,0004	0,1701
Я200207	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	43	2 530		2		91	9	6	7	0,5	0,8	0,1	
ИН00108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	200		0,1			17	17	11,9	55,25	0,935			
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09			17,5	17,5	23,5	79	1,95			
К000338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Обед	1 025	32,52	21,26	125,45	827	3 670	0,51	30,75		89,1865	62,9707	59,7661	06,6615	10,6483	20,8126	0,7004	0,1701
Я300239	Полдник Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667	15,5	
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07	
ИН112/3	Флоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34				
	Всего в Полдник	380	9,11	10,89	57,25	386	55 030	0,11	11,44		323,5	72,0333	77,5367	93,6667	2,4567	37,6967	17,57	
	Всего в день		65,36	52,99	257,39	1 793	835 240	0,97	62,86	0,01	57,0954	53,5626	338,454	43,0781	17,2464	09,4103	19,4502	0,4579

