

**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**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятия розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова

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.эжв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
K000071	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	9		0,03	7		116	5,6	8	10,4	0,36											
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			32,184	19,188	133,44	0,696												
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	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			7	9,4	31,6	0,78												
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3											
	Всего в Завтрак	665	22,9	21,51	73,26	582	108 800	0,23	15,25		563,963	112,984	75,088	363,69	6,811	16,5	0,2	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												
ФЗ34	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	39,4624	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																	
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		16	9	11	2,2												

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 Поддник	400	5,06	9,26	50,9	373	40	0,16	260,88	417	40	22,5	27,5	5,5		
	Всего в День	57,39	58,41	253,18	1 840	251 730	0,68	323,86	55,4499	64,7307	37,0504	48,3091	18,1968	38,5208	1,7837	18,3845

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	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																									
K000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67		0,03	4,7		132,38	22,322	13,186	39,59	0,573											
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									
Я200068	Макаронны 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									
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									
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								
	Всего в Завтрак	630	23,07	24,22	82,18	646	384 600	0,29	8,25		66,5633	98,0053	144,736	406,34	5,3363	51,9878	20,5614	0,006								
	Обед																									
ИН00049	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									
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166											
K000229	Рыба" тушеная 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	20	0,14	12,24	0,01	749,319	46,954	33,9062	100,691	1,2211	0,009	0,001	0,045								
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		7	16	9	11	2,2											
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											
K000338	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	0,01	75,9195	181,72436	7414363	73811,2031	19,962	2,5013	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	15,5									
K000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
K000338	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		572,5	82,3333	70,6667	38,6667	3,9667	27,1667	15,5									
	Всего в День		63,13	70,46	264,94	1 982	545 660	0,99	224,87	0,01	14,9828	62,0626	52,1441	08,7447	20,5061	99,1165	38,5627	0,0699								

№ 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	Мг	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																									
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		3	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	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								
ИН112/3	Фрукты 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	0,0229								
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	0,008	0,0485								
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			4	32,184	19,188	133,44	0,696											
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	0,01	64,9092	204,108	31,2484	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	0,01 78,	1592 87,	5913 34,	7285 10,	7822 11,	3682	0,4928	0,0581	0,0832								

1-ая неделя/Четверг

№ 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	Мг	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																									
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62	107 330	0,05	19,17		220	28,3333	16,6667	30	0,8333	15,5	0,3333									
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		13,7	83																				
	Всего в Завтрак	587	23,36	22,28	89,21	655	292 780	0,28	21,66		660 88,0333	76,7367	364,01	4,5263	59,98	12,5533	82									
	Обед																									
Лш051	Салат из свеклы с квашенной 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 (витамин).	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		64,16	65,24	267,12	1 950	298 680	0,93	78,56		26,4999	73,0905	41,0598	33,9927	20,0265	59,9801	12,5533	82,0021								

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
К000274	Эрразы 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											
ИН00258	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,58	33,41	269	70	0,17	1,22		124,2	49,86	188,82	1,314												
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	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	10,5	14,1	47,4	1,17											
	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								
	Обед																									
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62	107,330	0,05	19,17		220	28,3333	16,6667	30	0,8333	15,5	0,3333									
К000096	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108		0,09	8,38		476,55	29,15	24,175	56,725	0,925											
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									
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			0,0313								
К000382	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											
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	10	7	32,5	0,55											
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07			14	14	18,8	63,2	1,56											
	Всего в Обед	920	26,63	26,35	110,47	800	113,630	0,47	29,76		10,8053	91,9129	69,2297	70,5804	6,3053	32,5667	18,7333	0,0313								
	Полдник																									
ИН00530	Блинчики с джемом	150	11	11,28	52,01	354	60	0,12	4,64		191,818	31,8182	196,363	1,1819												
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		16	16	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		60,56	62,74	262,84	1,876	113,790	0,93	49,74		15,3683	96,9211	05,6079	68,4541	19,7012	32,568	18,7597	0,0377								

1-ая неделя / Суббота

№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20									
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	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	Фрукты 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 круглой 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			101,268	18,774	25,92	121,14	2,043											
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102			1,2		25,75	6,12	1,44	8,217	0,162											
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	10	7	32,5	0,55											
К000338	Фрукты 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		5	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07									
К000338	Фрукты 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								

2-ая неделя/Вторник

№ п/п	№ 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	Мг	Р	Fe	І	Se	F								
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	15	18	19	20						
	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									
	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				0,0313							
	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			61,25	8,75	11,75	39,5	0,275											
	ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			5,8	5,8	4	18	0,42				0,0014							
	ИН00590	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83		0,02											0,006							
		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	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 асортименте)	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/Среда

№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
ИН00301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	327	400	0,12	0,61			163,076	24,6153	307,692	3,0769											
ИН00499	Какао с молоком густым	200	2,2	2,2	22,4	118	10	0,02	0,2			9	23	71	1											
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33											
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78											
К000338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165			16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008								
	Всего в Завтрак	550	23,43	29,85	58,45	598	410	0,24	165,81			278	54,0769	70,2153	40,7923	7,3869	0,002	0,0003	0,008							
	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							
К000097	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114		0,13	12			676,625	30,45	31,4	77,725	1,2	0,0078	0,0022	0,067							
Б1431	Макаронник с мясом	240	22,39	23,92	49,04	501	10	0,14	0,72			326,795	29,3304	28,7709	209,791	3,226										
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4											
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33											
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17											
	Всего в Обед	850	32,16	33,98	112,92	899	15 120	0,42	17,75			88,4209	23,2804	07,4709	90,7501	6,9593	9,1745	0,3689	18,4003							
	Полдник																									
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38																	
ИН00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2											
	Всего в Полдник	300	9,86	13,26	36	365	80	0,16	5,98			240	28	180	0,2											
	Всего в День		65,45	77,09	207,37	1 862	15 610	0,82	189,54			66,4209	17,3573	05,6862	11,5424	14,5462	9,1765	0,3692	18,4083							

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
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									
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		0,0006							
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								
	Обед																									
Я300014	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	11,9	55,25	0,935											
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				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								
	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	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		323,572	033377	536793	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								

2-ая неделя/Пятница

№ п/п	№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	K000021	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										
	B1431	Макаронник с мясом	200	18,66	19,93	40,87	417	10	0,12	0,6		272,329	24,442	23,9757	174,826	5	2,6883	0,0065	0,0018	0,0558							
	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	5	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028							
	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							
		Всего в Завтрак	550	23,19	25,61	80,72	647	10	0,36	34,08		77,5194	78,18256,3857	57,7565	5,4088	0,0083	0,0033	0,0646									
		Обед																									
	Я300253	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,3	4,87	4,97	68		0,03	7,77			25,9667	14,9667	29		0,7										
	K000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,725	26,125	54,6		1,225										
	Я300130	Плов из отварной говядины	240	18,37	18,13	44,87	416	20	0,07	0,86		319,628	28,7738	52,6009	230,874	4	2,6401	0,0071	0,0086	0,086							
	K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11		2,2										
	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	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07			93,1	13,3	17,86	60,04		1,482	0,0017	0,0021	0,0091							
	ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83																				
		Всего в Обед	888	29,42	31,1	116,91	878	20	0,29	29,31		95,2284	41,7655	26,1526	11,5144		8,6871	0,0101	0,0371	0,1009							
		Полдник																									
	K000188	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	4	0,8286										
	Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2450	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	2510	0,05	1,46		35,4857	63,8857	31,8729	33,9714		0,9486	0,48	0,02								
		Всего в День		60,71	68,08	251,42	1879	2540	0,7	64,85		08,2335	83,8332	14,4112	03,2423	15,0445	0,4984	0,0604	0,1655								

