

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 2 - Демуска

Фролов Е. В. Фролов

01.12.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»

/Э.Н.Кулиев/

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**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(МЕГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Р(%)
ПОПЕДЕЛЬНИК															
			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
262/94	Каша молочная пищевая 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:	640	13,37	22,83	85,08	598,06	0,18	16,64	140,8	1,14	372,75	373,74	78,06	5,6	141,65
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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	960	32,29	30,62	148,8	1003,08	0,4185	43,24	26,25	8,54	144,47	511,81	154,59	8,96	374,2
	Всего:	1600	45,66	53,45	233,88	1601,14	0,5985	59,88	167,05	9,68	517,22	885,55	232,65	14,56	515,85

Наименование блюда		Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р ₂
ВТОРНИК		Цельные: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
212 М	Омлет натуральный запаренный	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	
	Итого завтрак:	500	33,73	39,32	72,77	1001,16	0,421	7,43	405,26	1,472	531,26	621,2	82,78	5,81	471,56
	ОБЕД														
140 М	Салат тушеная в сметанном соусе №330	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	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	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	950	49,12	24,63	153,19	1031,57	2,8485	29,08	74,89	10,06	165,61	795,62	323,87	12,98	999,85
	Всего:	1450	82,85	63,95	225,96	2032,73	3,2695	36,51	480,15	11,532	696,87	1416,82	406,65	18,79	1471,41

№ п/п	Наименование	Масса (кг)	Пищевые вещества			Калории	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	Медь	А	Са	Р	Мо	К	Р.с		
																СРЕДН	
КАРИФАК																	
288	Карифак	100	18,23	18,86	18,2	768,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,35	2,75			
289	Карифак	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	1,75									
290	Карифак	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	18,19	19,07	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	18,5		
291	Карифак	60	1,07	1	4,27	86,56	0,047	19,55		1,31	26,65	290,17	12,78	0,592	259,308		
292	Карифак	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	44,8	44,2	0,8			
293	Карифак	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,04	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14		
	Итого карифак:	637	25,37	25,34	82,73	661,23	0,407	61,59	23,07	4,52	133,11	643,34	108,44	6,862	338,55		
ОБЕД																	
294	Обед	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82		2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9		
295	Обед	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		
296	Обед	220	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		
	Обед	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Обед	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
	Обед	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75			
	Итого обед:	880	48,34	32,05	130,15	1009,94	0,5805	32,96	127,43	8,49	145,68	567,72	133,52	9,97	375,81		
	Всего:	1517	73,71	57,39	212,88	1671,17	0,9875	94,55	150,5	13,01	278,79	1211,06	241,96	16,832	714,36		

Код	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	Минер	Ca	P	Mg	K	Na		
															г	г
ЧЕТВЕРТ			Половая: первая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОБС)							
ЗАВТРАК																
366/2994	Сырники (заквашеная) из творога с соусом ягодным 150/15	165	9.51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	30	0,27	0,07	0,136	4,1	0	0,01	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	36	0,1	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,02	7,07	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,50	0,2	0,48	0,20	0,4		
	Итого завтрак:	525	21,34	18,96	77,77	715,78	0,35	41,94	136	3,09	645,73	541,16	87,81	2,47	7,013	
ОБЕД																
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	0,02	39,47	21,4	70	2,0477	
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,04	36,24	0,18	24,0	90	2,014	
261 М	Чечен, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	8	0,01	
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,33	60,47	10,97	0,11	0,01	
	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,0	1,05			
342 М	Компот из см.ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,12	34	0,41	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	47	24,5	77		
	Итого обед:	950	32,67	22,41	139,05	888,9	0,5985	139,47	5256,25	7,93	168,07	537,31	125,91	10,85	678,08	
	Всего:	1475	54,01	41,37	216,82	1604,68	0,9485	181,41	5392,25	11,02	813,79	1078,47	213,42	13,32	1420,71	

Имя, наименование блюда		Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р7
		ПЯТИЦА			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	Каша гречневая	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 рассычатая	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:	647	36,2	26,32	95,18	763,84	0,61	61,26	10,66	4,19	109,95	559,78	251,61	11,66	152,58
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	25,3
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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	950	35,84	29,73	148,17	1017,37	0,5805	25,767	96,88	9,9	302,66	566,28	155,34	8,57	256,8
	Всего:	1597	72,04	56,05	243,35	1781,21	1,1905	87,027	107,54	14,09	412,61	1126,06	406,95	20,23	409,38

Продукты питания, наименование	Масса нетто	Пищевые вещества			Сухое	Витамин			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	Э	Аскор.	С	Са	Р	К	Mg	Na	
															К
НОИ П. ПИПК		Питание: норма			Средн. норма населения			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОБД)							
ЗАВТРАК															
178 М	Каша манная из риса в упаковке Дюла 200г	205	7,86	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	167,47	91,72	11,75	3,41	11,7
176 М	Чай с сахаром 200г	200			11,98	47,89		0,1			4,97	8,24	1,1	6,66	
15 М	Сыр пармезан	20	4,09	4,6	0,49	60	0,04	0,16	46	0,1	2,6	12,8	9	0,2	6,1
14 М	Масло пармезан	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,97	1,1
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	44,8	13,7	9,8	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0333333	10		0,2	16	11	9	2,2	1,1
	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 яблоком	100	1,3	8,48	17,65	153,88	0,07	3,25		4,03	33,55	61,72	33,1	1,98	130,2
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 рубленные из мяса птицы	100	21,13	20,32	19,73	346,67	0,25	1,08	65,22	7,92	72,47	96,97	28,92	4,38	113,18
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	19,97	1,11	18
342 М	Компот из свежих яблок 200г	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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,4	43,5	16,8	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,73	
	Итого обед:	950	43,22	39,35	164,35	1188,88	0,8585	19,84	81,47	17,35	189,34	471,04	157,86	12,19	1646,58
	Всего:	1525	58,39	60,1	239,48	1739,87	1,0818333	31	182,47	18,43	609,34	857,85	237,23	17,1	1829,25

Пример 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	Р ₀		
ВТОРНИК		Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)								
ЗАВТРАК																
366/2004	Сырники 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	
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		
	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:	562	13,21	11,77	79,39	630,67	0,31	20,9	80	3,1	314,7	332,44	72,25	6,23	710,17	
ОБЕД																
55 М	Салат из свеклы с соевыми огурцами	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	Борщ с картофелем и фасолью	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	Фрикадельки из мяса птицы	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	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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75		
	Итого обед:	950	43,66	39,21	141,26	1095,72	0,5065	34,3	127,5	6,84	152,27	604,68	163,93	9,42	340,14	
	Всего:	1512	56,87	50,98	220,65	1726,39	0,8165	55,2	207,5	9,94	466,97	937,12	236,18	15,65	1050,31	

Прим. пиит. питание в блода	Масса порц	Пищевые вещества				к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В ₁		С	А(мкг)	К	Са	Р	Mg	Fe	Р ₂	
СРЕДА		Полдн: втора				Суп: Вима-неса			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,33	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
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
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	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	33,89	25,37	101,58	765,04	0,45	53,86	2477,06	5,2	314,79	572,55	99,05	17,46	353,22
ОБЕД															
70 М	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		2,66	23	24	14	0,6	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)	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	Картофельное пюре	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	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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	970	37,11	14,18	134,36	816,18	0,6885	57,04	57,42	9,85	215,04	634,53	198,19	8,05	272,5
	Всего:	1610	71	39,55	235,94	1581,22	1,1385	110,9	2534,48	15,05	529,83	1207,08	297,24	25,51	625,72

Прим. или наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	P ₂	
															ЧЕТВЕРГ Педлава: вторая Сезон: Зима-весна Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)
ЗАВТРАК															
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
279 М	Тертель куриные	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	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
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	
	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	Салат картофельный с зеленым горошком	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	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	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	850	26,8	33,92	105,9	844,16	0,9685	65,58	0,25	9,26	106,76	471,87	145,51	10,03	254,52
	Всего:	1490	61,56	56,64	216,79	1628,04	1,6385	125,44	65,54	12,78	348,69	1055,35	401,74	19,5	375,46

Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	
ПЯТНИЦА															
		Понедельник			Среда: Зимняя			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
47 М	Салат из квашеной капусты	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	Тертая рыбные (минтай)	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	Картофельное пюре	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	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	
	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	Винегрет овощной	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	Суп крестьянский с крупой	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	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
250 М	Бефстроганов 80/20	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
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,0835			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,45	0,6	20,7	104	0,095		0,25	1,15	13,5	97	28,5	1,75	
	Итого обед:	950	41,2	30,32	139,77	1004,51	0,4885	39,7	62,25	7,76	163,81	588,05	154	10,95	511,92
	Всего:	1590	62,7	51,29	227,14	1629,99	0,8805	97,14	114,18	13,56	555,14	1061,68	278,27	15,25	638,01