

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ «СОШ №3 г.Бодайбо»
С.В. Овчинников
Приказ от 30 августа 2024 № 234-од

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет (ОВЗ, ИНВАЛИДЫ)
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.БОДАЙБО»**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День первый														
	Завтрак													
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,18	8,14	33,77	230,16	0,032	0,05	0,21	1,6	120,7	33,5	1,99	45,8
269	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	0,018	0,036	0,01	1,17	112,0	24,08	0,738	98,69
376	Батон с маслом и с сыром	30/5/20	4,99	7,13	14,99	171,3	0,036	0,051	0,25	5,59	78,3	14,1	0,6	88,2
312	Булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61	44,56
Итого:		500	18,9	25,88	108,9	768,19	0,126	0,217	1,19	8,36	323,21	79,03	3,94	277,25
	Обед													
71	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	7,22	8,21	18,39	180,98	0,21	0,15	1,54	7,8	56,25	41,5	1,42	137,91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
32	Салат картофельный с конс, огурцами	70	16,0	3,6	8,2	113,75	0,2	0,05	1,5	4,02	14,2	12,89	0,502	26,9
299	Чай с сахаром	200	--	--	13,54	54,14	0	0	0	0	7,2	0	0,48	0
	Печенье в инд. упак.	100	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		700	37,1	30,2	146,9	1174,14	0,413	0,414	5,66	11,82	111,15	101,5	3,76	164,81
Итого завтрак и обед:		1160	56,0	56,08	255,8	1942,33	0,539	0,631	6,85	20,18	434,36	180,5	7,7	442,06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге- тически я ценнос- ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая			День второй											
	Завтрак													
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,2	0,11	0,4	68,22	114,9	39,64	1,82	95,34
212	Курица отварная	90	15,2	20,2	0,81	202,23	0,108	0,06	0,47	0,81	16,21	16,21	1,38	141,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
289	Напиток из шиповника	180	0,61	--	18,91	42,18	0,081	0,01	0,306	117,0	5,45	1,44	1,18	1,44
Итого:		520	24,9	27,1	70,92	537,73	0,39	0,26	2,156	186,0	148,06	73,79	4,76	238,28
	Обед													
67	Борщ со свежей капустой, с конс. мясом/сметана	250	8,74	7,47	14,43	142,31	0,21	0,06	1,35	5,75	37,62	24,61	1,68	97,46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
23	Салат из свеклы отв.	70	1,0	6,56	6,65	88,26	0,00	0,007	1,61	1,33	22,16	13,17	0,84	25,82
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	1,1	4,0	1,3	42,0	3,5	2,8	0,6	2,1
Итого:		700	17,8	15,6	95,26	599,06	1,492	4,23	7,58	50,3	134,78	103,2	5,12	169,91
Итого завтрак и обед:		1220	42,3	42,7	166,18	1136,79	1,882	4,49	9,74	236,3	282,84	177,0	9,88	408,2

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День третий														
	Завтрак													
241	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,83	7,27	27,95	192,52	0,054	0,162	0,234	6,46	47,95	33,39	1,21	105,66
202	Тефтеля из говядины в соусе	100	9,16	13,6	9,44	296,14	0,11	0,07	0,63	1,5	59,29	21,23	1,63	143,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,00	25,1	102,41	0,162	0,027	1,51	1,1	44,55	28,83	0,918	40,08
Итого:		510	17,3	20,4	101,2	770,86	0,309	0,285	4,31	2,6	131,05	91,38	4,32	250,4
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	0,21	8,41	18,43	22,52	0,8	59,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
12	Салат из моркови с зел.горошком	70	1,14	6,07	4,38	86,63	0,81	0,12	3,29	8,96	17,86	25,54	0,47	55,86
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		700	10,8	11,6	80,19	506,74	1,95	3,05	6,45	87,17	67,95	84,3	4,24	121,42
Итого завтрак и обед:		1210	30,9	32,0	181,4	1277,6	2,26	3,34	10,76	89,77	199,0	175,7	8,56	371,82

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическис я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День четвертый														
	Завтрак													
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,036	0,036	0,342	0,00	6,61	29,2	0,594	89,91
161	Биточки рыбные в соусе	100	9,9	6,7	6,4	230,9	0,054	0,08	0,76	0,4	32,73	23,0	0,66	147,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	180	0,33	--	22,66	91,98	0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	0,18	6,16
Итого:		510	18,7	13,2	101,7	712,1	0,091	0,216	2,192	6	60,25	73,74	1,814	243,59
	Обед													
56	Суп – лапша по домашнему	250	6,45	4,89	13,91	109,38	0,24	0,06	0,53	0,05	15,42	9,95	0,58	43,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
2	Салат витаминный	70	0,8	7,1	8,08	99,36	0,364	0,021	3,21	14,91	20,7	12,66	0,62	20,37
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Вафли в инд. упаков.	100	4,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		700	11,4	22,3	95,02	988,2	0,646	0,255	5,38	15,56	315,72	81,21	3,02	247,47
Итого завтрак и обед:		1210	38,0	35,5	196,7	1700,3	0,737	0,471	7,572	21,56	375,8	155,0	4,834	491,06

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День пятый														
	Завтрак													
219	Гречка отварная с маслом	180/5	10,5	6,5	54,15	317,42	0,036	0,288	0,58	0,00	18,05	118,3	3,97	197,78
192	Печень говяжья в соусе	100	19,1	23,7	3,85	302,85	7,13	0,27	1,0	8,18	46,21	19,23	5,94	294,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
278	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	0,00	0,027	0,126	24,3	17,1	7,11	0,76	11,25
Итого:		515	33,8	30,8	106,4	839,13	7,167	0,665	2,686	32,48	92,86	161,1	11,05	503,2
	Обед													
63	Щи из свежей капусты с мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,24	0,07	0,22	18,04	44,23	21,58	0,77	53,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
9	Салат из моркови	70	0,8	7,06	7,27	95,76	1,232	0,035	3,325	3,08	16,7	23,41	0,441	4,34
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Яблоко	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		700	14,2	16,1	93,02	752,97	2,074	2,259	7,795	37,72	96,94	82,93	4,041	65,53
Итого завтрак и обед:		1205	48,0	46,9	199,4	1592,1	9,241	2,924	10,48	70,2	189,8	244,0	15,09	568,73

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическис а ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День шестой														
	Завтрак													
106	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,04	0,09	0,72	0,91	94,23	17,82	0,54	102,24
376	Батон с маслом и с сыром	30/5/20	4,99	7,13	14,99	171,3	0,036	0,051	0,25	5,59	78,3	14,1	0,6	88,2
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,51	2,87	17,77	106,82	0,018	0,036	0,045	1,17	111,05	16,2	0,225	84,56
	Корж песочный	60	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		505	21,53	34,0	139,5	983,04	0,095	0,257	1,995	7,67	295,08	64,62	1,745	275
	Обед													
68	Рассольник Ленинградский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
246	Помидор свежий	70	0,7	0,14	3,22	16,1	0,098	0,042	0,49	17,5	9,8	14,0	0,63	18,2
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Груша	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		700	14,31	9,83	89,67	684,39	1,0	2,206	6,63	38,7	97,3	84,8	4,62	99,2
Итого завтрак и обед:		1205	35,84	43,8	229,2	1667,43	1,095	2,463	8,625	46,37	392,38	149,4	6,365	374,2

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически ска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая			День седьмой											
	Завтрак													
221	Перловка отварная с маслом	180/5	11,12	6,39	44,24	286,14	0,036	0,306	0,306	0,00	21,11	58,32	1,91	166,27
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,025	0,05	0,49	2,8	13,97	19,42	2,33	139,19
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
294	Чай с лимоном, с сахаром	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0,00	0,00	0,01	2,52	5,63	2,11	0,26	3,19
Итого:		515	33,05	26,98	87,94	736,88	0,062	0,436	1,786	5,32	52,21	96,35	4,88	308,65
	Обед													
46	Суп картофельный с клецками (с курицей)	250/30	3,75	3,29	16,84	211,94	0,22	0,08	0,31	4,25	14,38	16,89	0,72	51,92
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
24	Салат из свеклы и моркови	70	0,924	7,06	5,38	88,26	0,42	0,021	3,206	1,904	19,89	16,44	0,686	28,217
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		730	12,48	11,94	97,0	673,69	1,722	2,965	8,136	74,37	109,17	99,26	5,106	127,57
Итого завтрак и обед:		1245	45,53	38,92	184,9	1410,57	1,784	3,401	9,922	79,69	161,38	195,6	9,99	436,22

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически с ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя вторая															
День восьмой															
	Завтрак														
109	Рагу из птицы	250	22,0	28,0	26,0	482,58	0,558	0,24	4,54	14,78	40,84	56,26	3,14	265,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
	Огурец консер-ый.	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,00	0,012	0,06	3,0	13,8	8,4	0,36	14,4	
293	Компот из чернослива	180	0,33	--	22,66	91,98	0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	0,18	6,16	
Итого:		540	26,6	32,6	74,34	701,36	0,559	0,352	5,69	23,38	75,55	86,2	4,06	285,61	
	Обед														
48	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,22	0,16	0,36	10,67	21,19	37,16	2,2	150,14	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00	
232	Икра кабачковая	70	0,96	3,66	5,16	55,06	0,004	0,04	1,65	11,73	22,55	10,28	0,61	23,68	
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16	
	Вафли в инд. упаков.	100	1,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0	
Итого:		700	11,7	21,8	101,2	1006,93	0,266	0,394	3,76	28,6	323,15	111,1	5,27	363,98	
Итого завтрак и обед:		1240	38,3	54,4	175,5	1708,3	0,825	0,746	9,45	51,98	398,7	197,3	9,33	649,59	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическиска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День девятый														
	Завтрак													
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,036	0,108	1,188	0,00	15,71	24,82	1,39	66,33
192	Сердце говяжье в соусе	100	23,32	28,95	4,7	370,15	7,13	0,27	1,0	8,18	46,21	19,23	5,94	294,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
289	Напиток из шиповника	180	0,61	--	18,91	42,18	0,081	0,01	0,306	117,0	5,45	1,44	1,18	1,44
Итого:		510	34,35	35,7	90,3	784,64	7,248	0,468	3,404	128,6	78,87	61,99	8,89	361,94
	Обед													
72	Суп картофельный с рыбными консерв.	250	6,62	8,31	21,28	224,48	0,21	0,16	1,55	11,78	57,63	46,2	2,7	136,36
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
246	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,3	14	0,14	0,06	0,7	25	14	20	0,9	26
299	Чай с сахаром	200	0,09	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,6	0,00	0,64	0,00
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	1,1	4,0	1,3	42,02	3,5	2,8	0,6	2,1
Итого:		730	14,66	10,0	85,91	553,34	1,452	4,354	5,19	78,8	106,73	99,6	5,82	164,46
Итого завтрак и обед:		1210	49,01	45,7	176,2	1337,98	8,7	4,822	8,594	207,4	185,6	161,6	14,71	526,4

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День десятый														
	Завтрак													
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,96	0,036	0,18	0,252	7,49	17,98	34,88	1,39	95,45
172	Рыба под овощами	120	12,4	6,88	6,44	137,39	0,44	0,09	3,6	2,14	29,57	32,43	0,8	179,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
299	Чай с сахаром	180	--	--	13,54	54,14	0	0	0	0	7,2	0	0,48	0
Итого:		515	19,96	15,72	76,93	529,49	0,477	0,35	4,832	9,63	66,25	83,81	3,05	275,25
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	0,21	8,41	18,43	22,52	0,8	59,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
4	Салат из капусты с морковью	70	1,89	3,542	3,724	49,014	0,14	0,021	3,164	26,81	30,22	12,07	0,413	22,22
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,47	0,26	26,8	110,96	0,00	0,03	0,14	27,0	19,0	7,9	0,85	12,5
	Печенье в инд. упак.	100	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		700	18,55	26,08	150,9	935,464	0,383	0,365	6,134	62,22	101,15	89,59	3,423	93,84
Итого завтрак и обед:		1215	38,51	41,8	227,8	1464,95	0,86	0,715	14,54	71,85	167,4	173,4	6,473	369,09

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическиска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья														
День одиннадцатый														
	Завтрак													
102	Каша мол. «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	0,07	0,14	0,3	65,22	23,62	0,52	94,41
376	Батон с маслом и с сыром	30/5/2 0	4,99	7,13	14,99	171,3	0,036	0,051	0,25	5,59	78,3	14,1	0,6	88,2
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,51	2,87	17,77	106,82	0,018	0,036	0,045	1,17	111,05	16,2	0,225	84,56
	Печенье в инд.упак.	60	7,5	10,2	40,8	276	0,001	0,048	0,588	0,00	6,9	9,9	0,228	0,00
Итого:		500	18,55	28,53	108,7	795,23	0,085	0,205	1,023	7,06	261,47	63,82	1,573	267,17
	Обед													
43	Свекольник/сметана.	250	3,93	6,34	10,05	104,16	0,21	0,08	2,4	11,38	45,65	21,66	1,49	73,11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
246	Помидор свежий	70	0,7	0,14	3,22	16,1	0,098	0,042	0,49	17,5	9,8	14,0	0,63	18,2
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Груша	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		700	11,71	8,04	88,53	645,94	0,91	2,276	7,14	45,48	88,46	73,6	4,95	98,87
Итого завтрак и обед:		1200	30,26	36,57	197,2	1441,17	0,995	2,481	8,163	52,54	349,93	137,4	6,473	366,04

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День двенадцатый											
	Завтрак													
211	Плов из отварной птицы	300	53,14	64,75	58,64	2067,27	1,65	0,24	2,37	6,00	77,29	137,2	5,11	565,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,00	25,1	102,41	0,162	0,027	1,51	3,1	44,55	28,83	0,918	40,08
Итого:		530	57,44	65,15	108,1	2288,68	1,813	0,347	4,86	9,1	133,34	182,5	6,41	605,88
	Обед													
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,24	0,09	0,23	14,91	7,79	22,63	0,81	60,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
231	Зеленый горошек с луком	70	2,3	2,68	5,2	71,9	0,052	0,075	0,155	5,9	13,14	14,3	0,509	41,24
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	2,2	2,7	2,7	11,00	0,8	11,00	3,3	3,5
Итого:		700	12,08	10,43	92,62	560,0	2,494	3,0	4,725	31,81	53,33	78,53	6,239	105,02
Итого завтрак и обед:		1230	69,52	75,58	200,7	2848,68	4,307	3,347	9,585	40,91	186,67	261,0	12,65	710,9

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День тринадцатый											
	Завтрак													
181	Жаркое по-домашнему	300	28,62	16,03	22,94	454,1	0,128	0,296	0,00	31,45	31,69	62,14	5,89	398,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
299	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	12,47	47,48								
Итого:		530	32,51	16,43	59,71	620,58	0,129	0,376	0,98	31,45	45,78	79,77	6,45	400,48
	Обед													
57	Суп-пюре из картофеля.	250	3,38	5,15	21,06	144,14	0,13	0,14	0,26	7,88	60,55	30,08	1,03	100,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
250	Пюре морковное	70	1,3	3,14	6,0	57,4	1,365	0,049	0,301	3,521	33,71	27,27	0,49	49,04
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		700	12,49	9,88	101,8	575,03	2,577	3,053	5,181	79,62	169,16	123,3	5,22	196,77
Итого завтрак и обед:		1215	44,48	67,61	185,3	1696,81	2,708	3,439	6,931	95,83	568,91	244,6	10,27	713,19

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически ска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День четырнадцатый											
	Завтрак													
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,036	0,108	1,188	0,00	15,71	24,82	1,39	66,33
199	Суфле из печени в соусе	100	17,46	17,42	4,95	246,24	0,12	0,11	0,66	1,3	139,12	33,86	2,63	271,11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
280	Компот из чернослива	180	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	0,18	6,16
Итого:		510	28,21	24,17	94,3	710,53	0,157	0,318	2,938	6,9	175,74	80,22	4,58	343,6
	Обед													
63	Щи из свежей капусты с мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,24	0,07	0,22	18,04	44,23	21,58	0,77	53,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
246	Помидор свежий	70	0,7	0,14	3,22	16,1	0,098	0,042	0,49	17,5	9,8	14,0	0,63	18,2
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Вафли в инд. упаков.	100	1,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		700	15,46	18,00	94,36	958,91	0,38	0,306	2,46	41,74	333,44	99,22	3,86	261,99
Итого завтрак и обед:		1210	43,67	42,17	188,7	1669,44	0,537	0,624	5,398	48,64	509,18	179,4	8,44	605,59

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
Неделя третья														
День пятнадцатый														
	Завтрак													
241	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,83	7,27	27,95	192,52	0,054	0,162	0,234	6,46	47,95	33,39	1,21	105,66
161	Биточки рыбные в соусе	100	9,9	10,7	6,4	230,9	0,054	0,08	0,76	0,4	32,73	23,0	0,66	147,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	180	0,33	--	22,66	91,98	0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	0,18	6,16
Итого:		510	17,86	18,37	81,31	634,4	0,109	0,342	2,084	12,46	101,59	77,93	2,43	259,34
	Обед													
47	Суп картоф-ый с мак-ми изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,24	0,13	0,4	10,12	22,83	29,09	1,13	69,89
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	97,7	0,001	0,054	0,66	0,00	10,5	14,1	0,6	0,00
29	Салат из свеклы с яблоками	70	0,78	3,61	8,6	62,31	0,00	0,014	1,624	2,69	18,48	10,86	0,98	20,15
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	96,00	2,2	2,7	2,7	11,00	0,8	11,00	3,3	3,5
Итого:		700	11,53	8,37	105,5	560,72	2,442	2,98	6,37	26,61	70,37	83,89	6,68	97,08
Итого завтрак и обед:		1210	29,39	26,74	186,8	1195,12	2,551	3,322	8,454	39,07	171,96	161,8	9,11	356,42

