

Утверждено:
директор МБОУ - (Тосколова Л.В.)
31.08.2022



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов ОВЗ в
МБОУ Половинская СОШ.

1 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./г А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	90	9,18	11,22	24,54	162,84	0,24	0,24	1,26	34,062	0,613	58,206	58,21	47,19	0,57	0,0012
2	227	Макароны отварные	150	5,58	4,6	18,15	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
7	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	545	20,04	23,92	90,114	522,25	0,368	0,3736	14,184	171,07	1,977	320,35	206,55	83,456	4,848	0,0132
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	182	Запеканка капустная с говядиной	110	14,622	14,058	25,63	272,806	0,138	0,06	0,642	99,456	1,044	94,146	148	21,582	2,7	0,003
4	промыш.	Конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0	0
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	234	булочка ванильная	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	700	27,638	26,474	104,074	901,366	0,431	0,469	21,852	302,74	4,023	349,82	463,45	81,992	4,429	0,0468
		Всего в день:	1245	47,678	50,394	194,188	1423,62	0,799	0,8426	36,036	473,808	6	670,17	669,99	165,448	9,277	0,06

1 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша пшеничная молочная жидкая	150	9,18	11,22	27,438	198,948	0,06	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
2	286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,674	1,914	11,826	71,214										
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,0114	0,012	1,62	30,54	0,054	15,39	6,006	3,456	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Груши	100	0,37	0	17,04	47,04	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Мармелад	10	0	0	2,148	34,734	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
7	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,012	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
		Итого:	525	19,36	19,674	79,236	515,196	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	60	0,684	1,848	9,186	114,36	0,06	0,12	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,428	147	0,085	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	167	Рыба запеченная	90	14,46	11,508	31,62	216,72	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	241	Картофельное пюре	150	1,278	2,424	9,222	93,456	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	318	Коржик молочный	30	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	189	Напиток из шиповника	200	0,408	0	2,04	88,122	0,04	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	750	26,862	27,612	122,64	900,438	0,522	0,589	21,048	276,14	4,634	397,91	511,86	112,634	2,947	0,0474
		Всего в день:	1275	46,222	47,286	201,876	1415,63	0,7204	0,842	35,928	420	5,9986	660,02	660,2	151,576	7,143	0,0594

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Присм пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,072	3,972	19,566	126,078	0,006	0,018	3,588	37,212	0,618	67,242	93	9,012	1,062	0,0006
2	294	Чай с лимоном с сахаром	200	0,042	0,006	9,186	37,566	0,012	0,0126	1,662	30,594	0,054	16,002	6,606	3,036	0,612	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Апельсины	100	0,33	0	16,05	47,4	0,06	0,06	5,6	30,4	0,006	62,3	14,2	14,1	2,5	0,0072
6	промыш.	Шоколад	10	0	0	0,756	74,856	0,12	0,12	8,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
7	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
		Итого:	525	11,58	10,518	66,342	449,16	0,253	0,2596	22,886	149,494	1,3686	269,828	199,7	40,586	4,822	0,012
ОБЕД																	
1	22	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,096	2,76	58,98	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	200	4,21	4,67	40,428	182,442	0,09	0,108	3,042	54,042	1,26	70,86	97,26	38,88	0,606	0,018
3	193	Плов из отварной говядины	120	26,988	28,56	37,5	449,25	0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	0,0144
4	321	Слойка с повидлом	60	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	282	Компот из свежих ягод	200	0,8	0	8,994	36,384	0,026	0,024	3,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	710	39,012	37,844	140,826	1027,84	0,513	0,503	15,144	332,664	4,6306	391,248	467,25	122,682	3,612	0,048
		Всего в день:	1235	50,592	48,362	207,168	1477	0,766	0,7626	38,03	482,158	5,9992	661,076	666,95	163,268	8,434	0,06

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прим пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк/А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	185	Картофельная запеканка с мясом	200	19,854	16,302	59,256	436,428	0,12	0,12	3,966	56,274	0,617	53,856	99	26,406	0,624	0,006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
6	промыш.	Вафли	10	0	0	0,942	14,64	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
7	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	505	25,134	24,402	107,622	704,578	0,362	0,3616	15,894	168,884	1,3676	254,76	204,11	58,16	4,266	0,0174
ОБЕД																	
1	24	Нарезка из свеклы и моркови	60	0,66	0,72	2,76	43,16	0,024	0,034	0,9	27,654	0,054	53,856	58,806	6	0,007	0,006
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2,436	7,98	14,058	122,442										
3	188	Котлета из говядины	100	10,162	11,27	20,202	224,076	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
4	225	Рис припущенный	150	2,448	4,026	33,042	116,022	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	319	Булочка весенняя	50	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
8	284	Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,15	0,942	56,024	0,0276	0,024	9,354	40,236	0,96	34,068	34,068	5,46	0,007	0,0018
		Итого:	750	22,27	28,664	122,148	862,504	0,3896	0,473	22,752	299,634	4,6326	443,718	485,9	99,882	4,748	0,0426
		Всего в день:	1255	47,404	53,066	229,77	1567,08	0,7516	0,8346	38,646	468,518	6,0002	698,478	690	158,042	9,014	0,06

1 неделя / день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут.			рет.эк./сут.		мг/сут.		мг/сут.		мг/сут.	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Иод	
ЗАВТРАК																		
1	114	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,464	4,842	21,168	146,352	0,03	0,018	3,588	37,212	0,618	67,242	93	9,012	1,062	0,0006	
2	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006	
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	
5	промыш.	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8	0,06	0,06	5,08	31,1	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8	0,0072	
6	промыш.	Конфета	10	0,024	0,006	0,942	75,456	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0	
7	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003	
		Итого:	535	15,292	13,734	75,658	524,358	0,277	0,265	16,924	150,74	1,3206	273,716	198,1	41,002	5,122	0,012	
ОБЕД																		
1	31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,824	6,828	6,456	94,2	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018	
2	62	Щи из свежей капусты	200	5,538	4,74	14,058	118,414	0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222	
3	202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	10,962	8,67	7,512	196,076	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003	
4	235	Капуста тушеная	150	2,448	3,614	33,042	116,022	0,144	0,108	0,078	27,93	0,656	46,194	8,82	45,402	0,149	0,0012	
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	
7	318	Коржик	30	4,908	8,454	41,01	249,206	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012	
8	промыш.	Сок вишневый	200	1,01	0,01	3,01	20,9	0,02	0,024	9,4	40,6	0,96	34,1	34,068	5,4	0,007	0,0018	
		Итого:	750	30,65	33,156	125,872	890,338	0,435	0,575	19,948	270,016	4,6786	385,904	462,45	110,798	2,52	0,048	
		Всего в день:	1305	45,942	46,89	201,53	1414,7	0,712	0,84	36,872	420,756	5,9992	659,62	660,55	151,8	7,642	0,06	

2 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ЗАВТРАК																	
1	162	Котлета рыбная	80	5,94	4,02	3,84	78,54	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
2	241	Картофель-ное пюре	100	1,278	2,424	9,222	93,456	0,012	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	13,08	2,03	0,0072
7	промыш.	Мармелад	10	0	0	2,14	34,734	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
8	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
		Итого:	555	16,454	13,944	60,506	461,98	0,31	0,5316	12,746	191,644	2,4056	342,942	301,15	85,934	4,508	0,015
ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	80	0,684	6,48	6,228	82,08	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012
2	46	Суп картофель-ный с клецками	200	2,856	2,538	10,104	72,654	0,026	0,0432	0,624	28,278	0,651	16,23	116,4	32,988	0,396	0,018
3	181	Жаркое по- домашнему	100	15,738	14,502	40,05	374,4	0,258	0,118	6,09	65,184	1,262	138,62	12,48	1,116	1,17	0,012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка с повидлом	50	6,054	9,096	42,36	246,264	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,14	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,06	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	710	29,652	33,456	138,366	945,318	0,403	0,2822	22,194	227,964	3,593	317,344	358,65	64,916	2,365	0,0456
		Всего в день:	1265	46,106	47,4	198,872	1407,3	0,713	0,8138	34,94	419,608	5,9986	660,286	659,8	150,85	6,873	0,0606

2 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк/сут.		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ЗАВТРАК																	
1	140	Вареники ленивые с маслом	120	4,29	4,8	25,38	384,84	0,234	0,163	3,528	46,674	1,29	76,788	55,34	12,738	1,014	0,0054
3	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Апельсины	100	0,33	0	16,05	47,4	0,06	0,06	5,6	30,4	0,006	62,3	14,2	14,1	2,5	0,0072
7	промыш.	Печенье	10	0,0001	0,0001	0,9	14,856	0,025	0,12	2,628	7,806	0,006	7,236	0,06	3,054	0	0
8	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	505	10,968	14,286	78,858	698,106	0,38	0,41	17,978	160,41	1,998	291,998	160,89	45,044	4,774	0,0168
ОБЕД																	
1	3	Салат из капусты,моркови и яблок	60	7,644	6,18	7,56	145,38	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	3,786	4,224	9,258	89,094	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	178	Голубцы ленивые с соусом	90	15,24	16,278	25,596	171,516	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,06	138	7,776	0,642	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,278	2,424	9,358	93,456	0,12	0,024	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	321	Слойка с джемом	40	2,694	3,216	40,512	86,544	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	282	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	8,994	36,384	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	760	35,202	33,162	122,062	717,894	0,341	0,431	19,368	259,926	4,002	369,15	499,86	106,838	2,563	0,0432
		Всего в день:	1265	46,17	47,448	200,92	1416	0,721	0,841	37,346	420,336	6	661,148	660,75	151,882	7,337	0,06

2 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	154	Сырники из творога с маслом	120	13,146	5,088	23,754	204,216	0,023	0,043	3,528	46,674	1,29	82,788	61,32	12,738	1,014	0,0006
3	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Пряник	10	0,006	0,024	0,942	75,456	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0,006	0,0006
7	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
8	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
		Итого:	505	23,916	13,998	77,244	576,822	0,27	0,29	16,038	159,504	1,9926	289,674	165,83	44,51	4,662	0,0126
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	80	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,41	147	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	85,26	32,676	0,99	0,0222
3	178	Запеканка капустная с говядиной с маслом	100	10,074	14,004	37,5	342,214										
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	320	Булочка ванильная	60	2,454	4,212	30,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	289	Напиток из шиповника	200	0,408	0	12,606	40,122	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	37,108	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	720	21,198	31,92	133,584	855,28	0,45	0,557	20,538	261,054	3,971	376,314	469,57	107,15	2,567	0,0498
		Всего в день:	1225	45,114	45,918	210,828	1432,1	0,72	0,847	36,576	420,558	5,9636	665,988	635,4	151,66	7,229	0,0624

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.экв./сут. А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	80	9,18	11,22	24,54	162,84	0,24	0,24	1,26	34,062	0,613	58,206	58,21	47,19	0,57	0,0012
2	227	Макароны отварные	100	5,58	4,6	18,15	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8	0,06	0,06	5,08	31,1	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8	0,0072
7	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	545	20,08	23,92	91,114	527,65	0,368	0,3736	15,01	171,77	1,977	319,93	207,14	83,674	5,266	0,0132
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	66	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	177	Рагу из говядины	100	13,14	11,12	32,45	259,2	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	234	Булочка с повидлом	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0	0
8	промыш.	Сок из мультифруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	700	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,469	21,852	248,93	4,023	339,68	453,45	68,186	2,371	0,0468
		Всего в день:	1245	46,236	47,456	202,008	1415,41	0,721	0,8426	36,862	420,698	6	659,618	660,58	151,86	7,637	0,06