

Зверегдасо :
директор МБОУ - /Босколова А.Ю./
31.08.2022

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 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.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	203	Фрикадельки из говядины паровые	100	12,18	13,62	27,54	220,84	0,126	0,27	2,46	64,062	0,613	72,006	65,4	53,19	0,594	0,0012
2	227	Макароны отварные	180	6,174	5,196	36,15	117,9	0,061	0,018	4,824	43,83	0,614	67,242	45,042	11,448	1,176	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,592	0,013	0,013	1,644	30,582	0,054	15,402	0,006	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	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
8	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	19,668	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	675	23,658	26,922	112,056	667,708	0,429	0,53	19,212	220,17	1,9776	340,15	209,55	96,392	5,412	0,0132
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	5,136	7,824	23,394	210,6	0,113	0,154	4,086	64,254	1,292	100,87	98,46	38,076	1,902	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.	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	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
7	234	булочка ванильная	60	5,286	2,73	21	199	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	800	30,324	28,272	116,944	964,304	0,412	0,431	22,788	319,83	4,022	379,818	510,43	85,256	5,413	0,0468
		Всего в день:	1457	53,982	55,194	229	1632,01	0,841	0,961	42	540	5,9996	719,97	719,98	181,648	10,825	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	200	11,58	11,22	32,838	215,148										
2	286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,674	2,394	11,126	71,214	0,01	0,016	3,624	52,632	0,614	73,206	61,26	9,192	0,696	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,012	0,018	1,62	30,54	0,054	15,39	6,006	3,456	0,612	0,0012
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	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
		Итого:	605	21,76	20,154	83,936	531,396	0,257	0,263	15,48	164,86	1,3646	274,08	166,36	40,886	4,256	0,0126
ОБЕД																	
1	9	салат из моркови	100	1,284	2,784	14,058	146,16	0,09	0,15	5,04	52,854	0,078	82,26	75	8,454	0,606	0,018
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	227,388	0,06	0,12	4,002	98,184	0,592	90,012	107,2	39,072	1,708	0,0222
3	167	Рыба запеченная	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Картофель-ное пюре	180	2,478	2,934	11,382	119,262	0,252	0,247	5,5	47,526	0,612	58,23	70,26	59,184	1,08	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	189	Напиток из шиповника	200	0,408	0	2,04	88,122	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
8	318	Коржик молочный	50	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	0,07	27,54	0,6	19,14	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	870	32,256	35,052	146,058	1106,23	0,587	0,698	26,558	375,178	4,64	445,912	553,63	140,69	6,569	0,0474
		Всего в день:	1475	54,016	55,206	229,994	1637,63	0,844	0,961	42,038	540,038	6,0046	719,992	719,99	181,576	10,825	0,06

1 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рег.эк.г/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	132	Омлет натуральный	200	7,38	10,662	4,248	259,782	0,009	0,019	4,658	47,184	0,614	67,656	65,94	7,5	1,17	0,0006
2	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,013	0,012	1,644	30,582	0,054	15,402	0,006	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.	Баяны	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
6	промыш.	Зефир	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	19,668	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	605	13,988	20,148	55,858	563,832	0,241	0,25	15,532	159,07	1,3636	268,368	164,86	38,462	4,46	0,012
ОБЕД																	
1	3	Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом	100	1,794	3,582	11,012	166,98	0,011	0,162	3,84	55,854	0,072	69,648	73,06	13,254	0,87	0,018
2	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,618	8,238	58,212	245,868	0,126	0,141	4,74	96,054	1,292	106,87	85,56	47,076	1,894	0,0222
3	189	Котлета из говядины	100	19,944	14,508	20,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	1,044	112,81	153,6	8,976	1,842	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,942	3,552	27,3	149,316	0,274	0,24	1,824	65,316	0,612	60,15	77,26	55,338	0,672	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	промыш.	Сок яблочный	200	1,2	0,12	3,48	21,6	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
8	319	Булочка дорожная	60	2,454	4,212	30,36	145,26	0,024	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0018
		Итого:	890	39,912	35,052	171,154	1065,16	0,59	0,7	25,314	380,538	4,634	451,44	555,05	142,388	6,011	0,048
		Всего в день:	1495	53,9	55,2	227,012	1628,99	0,831	0,95	40,846	539,608	5,9976	719,808	719,9	180,85	10,471	0,06

1 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		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ЗАВТРАК																	
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,702	4,272	33,036	189,054	0,015	0,024	4,164	59,268	0,624	118,85	99	11,412	1,65	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:	605	12,21	10,818	79,812	512,136	0,262	0,2656	23,462	171,55	1,3746	321,44	205,7	42,986	5,41	0,012
ОБЕД																	
1	22	Нарезка из свежих помидоров	100	1,182	0,619	4,272	65,386	0,06	0,12	4,254	58,254	0,066	64,842	87,66	17,268	0,138	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,57	10,68	47,188	274,062	0,148	0,24	5,988	73,59	1,26	74,46	121,8	50,88	2,454	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	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	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
7	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
		Итого:	810	41,954	44,377	149,098	1125,86	0,577	0,695	19,884	368,43	4,6306	399,636	515,25	138,882	5,532	0,048
		Всего в день:	1415	54,164	55,195	228,91	1638	0,839	0,9606	43,346	539,98	6,0052	721,076	720,95	181,868	10,942	0,06

1 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.эк/с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал											
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:	555	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	100	1,26	1,32	3,3	59,16	0,054	0,03	1,5	39,606	0,054	54,018	59,988	6,612	0,06	0,006	
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,238	9,08	22,148	187,242	0,09	0,156	4,326	94,416	0,6	81,402	99	47,7	1,38	0,018	
3	188	Котлета из говядины	100	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	0,0144	
4	225	Рис припущен-ный	180	3,148	5,026	24,042	100,216	0,006	0,033	3,294	38,82	0,613	61,242	40,254	9,42	1,62	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	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	
8	319	Булочка восточная	60	2,454	3,178	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012	
		Итого:	860	29,372	30,864	121,778	927,498	0,4796	0,598	26,106	371,148	4,5716	465,222	515,83	123,486	6,559	0,0426	
		Всего в день:		54,506	55,266	229,4	1632,08	0,8416	0,9596	42	540,032	5,9392	719,982	719,94	181,646	10,825	0,06	

2 неделя 4 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./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 кукурузная молочная жидкая	200	4,872	5,388	23,856	176,02	0,06	0,024	4,08	59,922	0,618	79,242	105	12,012	12	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:	605	15,7	14,28	78,346	554,026	0,307	0,271	17,416	173,45	1,3206	285,716	210,1	44,002	16,06	0,012
ОБЕД																	
1	31	Салат картофель-ный с зеленым горошком	100	2,082	9,18	7,056	118,2	0,078	0,12	3,84	59,406	0,491	70,836	139,24	9,054	0,666	0,018
2	62	Щи из свежей капусты	250	12,056	10,988	37,058	251,054	0,15	0,244	5,388	100,03	1,292	141,67	91,26	56,676	1,74	0,0224
3	202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11,061	7,387	8,107	154,446	0,108	0,144	2,382	43,873	0,626	61,206	93,6	8,988	0,914	0,0018
4	235	Капуста тушеная	180	3,066	4,026	34,159	187,338	0,132	0,12	0,78	71,472	0,656	58,194	20,82	45,402	1,32	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.	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
8	318	Коржик	60	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
		Итого:	890	38,143	40,885	151,184	1076,66	0,525	0,689	25,456	367,312	4,6796	433,902	510,49	137,81	5,373	0,047
		Всего в день:	1495	53,843	55,165	229,53	1630,69	0,832	0,96	42,872	540,762	6,0002	719,618	720,59	181,812	10,8	0,059

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	100	6,54	5,82	3,44	149,94	0,18	0,12	1,242	57,648	1,044	96,042	168	9,012	1,26	0,0024
2	241	Картофель-ное пюре	120	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:	625	17,054	15,744	60,106	533,38	0,43	0,5916	13,346	203,644	2,4056	354,978	331,15	87,17	5,126	0,0144
ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	100	0,924	6,48	9,008	112,48	0,054	0,12	2,66	48,036	0,066	60,054	70,2	13,068	0,192	0,012
2	46	Суп картофель-ный с клецками	250	5,25	6,138	16,004	132,654	0,026	0,06	4,03	70,644	0,651	52,23	126	50,988	1,56	0,018
3	181	Жаркое по- домашнему	180	20,298	16,902	59,97	434,4	0,258	0,118	7,89	124,82	1,262	150,01	26,88	11,886	2,856	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	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
7	319	Булочка с повидлом	60	6,054	9,096	42,36	246,264	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	19,14	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	810	36,846	39,456	166,966	1095,72	0,403	0,359	27,6	335,964	3,593	364,734	388,65	93,686	5,341	0,0456
		Всего в день:	1435	53,9	55,2	227,072	1629,1	0,833	0,9506	40,946	539,608	5,9986	719,712	719,8	180,856	10,467	0,06

2 неделя 3 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		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	200	4,95	5,46	31,38	444,84	0,24	0,18	4,74	70,674	1,29	106,79	67,32	18,738	1,08	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:	605	11,628	14,946	84,858	758,106	0,386	0,427	19,19	184,41	1,998	321,998	172,87	51,044	4,84	0,0168
ОБЕД																	
1	3	Салат из капусты, моркови и яблок	100	9,444	7,02	19,56	197,8	0,012	0,12	4,392	57,654	0,072	68,436	76,8	13,254	2,64	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,72	7,254	15,058	153,354	0,06	0,06	2,442	90,042	0,66	72,06	85,26	32,88	1,109	0,018
3	178	Голубцы ленивые с соусом	100	16,44	17,364	28,722	217,002	0,18	0,18	3,042	57,31	1,044	96,006	138	19,776	0,9	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,478	4,56	10,422	93,356	0,138	0,114	1,26	58,116	0,612	60,618	82,44	47,184	0,72	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	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
8	321	Слойка с джемом	60	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
		Итого:	890	42,336	40,254	144,052	879,96	0,455	0,535	24,156	355,588	4,002	399,084	548,07	130,838	6,102	0,0432
		Всего в день:	1495	53,964	55,2	228,91	1638,07	0,841	0,962	43,346	539,998	6	721,082	720,94	181,882	10,942	0,06

2 неделя 4 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	154	Сырники из творога с маслом	200	16,146	5,688	29,754	264,216	0,024	0,06	4,128	71,88	1,29	94,788	73,32	24,738	1,92	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.	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.	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	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:	605	26,916	14,598	83,244	636,822	0,271	0,307	16,638	184,71	1,9926	301,674	177,83	56,51	5,568	0,0126
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	100	1,224	6,144	12,124	145,164	0,06	0,12	3,06	65,34	0,066	90,054	73,2	19,068	1,41	0,012
2	41	Рассольник домашний	250	5,31	15,08	37,428	207	0,12	0,12	4,122	71,22	1,28	118,27	97,26	38,676	1,62	0,0222
3	178	Запеканка капустная с говядиной с маслом	180	12,642	12,844	42,45	384,21										
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,0324	0,036	5,736	126,82	0,998	114,02	178,5	49,662	1,5	0,012
5	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
6	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
7	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
		Итого:	810	25,998	39,12	155,752	1017,28	0,569	0,661	25,938	355,842	3,958	424,314	517,57	125,15	5,263	0,0498
		Всего в день:	1415	52,914	53,718	238,996	1654,1	0,84	0,968	42,576	540,552	5,9506	725,988	695,4	181,66	10,831	0,0624

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. B1	мг/сут. B2	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	100	12,18	13,62	27,54	220,84	0,126	0,27	2,46	64,062	0,613	72,006	65,4	53,19	0,594	0,0012
2	227	Макароньы отварные	180	6,174	5,196	36,15	117,9	0,061	0,018	4,824	43,83	0,614	67,242	45,042	11,448	1,176	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,592	0,013	0,013	1,644	30,582	0,054	15,402	0,006	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	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
8	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	19,668	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	675	23,698	26,922	113,056	673,108	0,429	0,53	20,038	220,87	1,9776	339,74	210,14	96,61	5,83	0,0132
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	5,136	7,824	23,394	210,6	0,113	0,154	4,086	64,254	1,292	100,87	98,46	38,076	1,902	0,0222
3	214	Рагу из птицы	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.	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	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
7	234	булочка ванильная	60	5,286	2,73	21	199	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	800	30,324	28,272	116,944	964,304	0,412	0,431	22,788	319,83	4,022	379,818	510,43	85,256	5,413	0,0468
		Всего в день:		54,022	55,194	230	1637,41	0,841	0,961	42,826	540,7	5,9996	719,56	720,57	181,866	11,243	0,06