



Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шатдарова»

Б.Б.Дамдинжапов

« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 г

## Примерное десятидневное меню

# Для детей с ограниченными возможностями

## здоровья

# Возрастная категория 7 – 10 лет

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края

День/неделя	№ рач	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe																
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																															
<b>Понедельник-1</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
71М		Омлет свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10																
250М/сж		Гуляш из говядины*	90	13.88	14.90	3.47	203.75	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17																
302М/сж		Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.58	0.04		14.00	0.29	5.71	92.16	27.03	0.55																
377М/сж		Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.007	2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88																
		Батон гидродрожжи	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.03	54.93	4.80	0.48																
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20.93</b>	<b>19.12</b>	<b>73.58</b>	<b>551.55</b>	<b>0.19</b>	<b>8.33</b>	<b>14.00</b>	<b>2.23</b>	<b>95.40</b>	<b>297.91</b>	<b>60.45</b>	<b>4.19</b>																
<b>Обед</b>																															
45М/сж		Салат из вареной картошки	80	0.92	2.05	4.52	41.22	0.02	21.45		0.95	24.18	17.91	9.80	0.33																
97М/сж		Суп картофельный	200	2.02	1.38	15.88	94.37	0.12	19.20		0.58	17.32	62.01	25.08	0.96																
232М/330М/сж		Рыба запеченная с сметаном соусом (треска)	90	10.79	7.73	4.72	131.64	0.11	0.64	33.15	2.01	46.61	147.93	20.28	0.41																
125М/сж		Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	97.51	34.03	1.36																
349М/сж		Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62																
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.90	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80																

Даты/дни недели	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Итого за Обед		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65							
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1 195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84							
Вторник-1																						
Завтрак																						
17/11/03		Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61							
30/11/03		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00							
15/11/03		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15							
		Батон модифицированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,05	0,80			68,00	54,63	4,80	0,48							
		Фрукты (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10							
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34							
Обед																						
7/11/03		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58							
8/11/03		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90							
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02							
29/11/03		Фрикадельки из кур	90	10,64	12,93	6,76	188,26	0,08	1,34	46,90	1,29	12,60	119,42	17,35	1,35							
30/11/03		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	199,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86							
30/11/03		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28							
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97							
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1 328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31							
Среда-1																						
Завтрак																						
7/11/03		Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18							
30/11/03		Куриное филе зеленое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58							
14/11/03		Картофель тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	105	0,15	17,585	12	4,245	33,195	84,69	28,995	1,215							

День/неделя	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
377Мксж		Чай с лимонном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,66	5,12	0,88				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33				
Обед																			
63Кксж		Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48				
		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19				
267Кксж		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5,964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73				
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
473Кксж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,46	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за Обед		Хлеб ржаной пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
				39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6,052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32				
Всего за Среда-1				72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6				
Четверг-1							9		5	4	6			4	58				
Завтрак																			
233М/25Мксж		Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19				
		Сыр поддонный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,30	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
15М		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,55	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13				
Итого за Завтрак				40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	68,00	54,93	4,80	0,48					
Обед																			
94Кксж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60				
		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	16,10	0,57				
87Мксж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,51	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,05	2,36				
		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	162,61	0,01	5,00		0,12	14,90	12,00	10,40	0,26				

День/неделя	№ рецепта	Наименование блюда недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Итого за Обед		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06													
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17						
				<b>31.13</b>	<b>30.06</b>	<b>103.90</b>	<b>811.48</b>	<b>0.38</b>	<b>47.44</b>	<b>88.45</b>	<b>7.50</b>	<b>113.33</b>	<b>412.43</b>	<b>119.14</b>	<b>5.76</b>						
Всего за Четверг-1	Пятница-1			<b>64.51</b>	<b>58.59</b>	<b>183.16</b>	<b>1 528.26</b>	<b>0.76</b>	<b>66.27</b>	<b>226.50</b>	<b>11.13</b>	<b>694.16</b>	<b>978.03</b>	<b>203.28</b>	<b>11.00</b>						
Завтрак		Горошек зеленый	20	0.62	0.04	1.30	8.00	0.02	2.00												
		Омлет с колбасой и картофелем	200	18.44	27.88	10.63	367.21	0.20	10.20	303.55	3.49	115.63	306.75	33.63	3.60						
		Булочка с орехами	50	4.05	4.14	26.04	157.73	0.23	0.03	16.75	1.27	20.72	51.53	8.77	0.71						
		Масло подливки	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00	0.85	0.18						
		Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18						
		Батон йодированный	20	1.52	0.56	10.28	52.24	0.03	0.40	27.47	5.10	179.75	401.99	49.84	4.90						
		Итого за Завтрак			<b>24.88</b>	<b>39.93</b>	<b>61.76</b>	<b>709.36</b>	<b>0.48</b>	<b>62.63</b>	<b>401.15</b>	<b>5.10</b>	<b>179.75</b>	<b>401.99</b>	<b>49.84</b>	<b>4.90</b>					
	Обед																				
	21Клсж		Винегрет с сельдью	60	3.33	5.66	4.14	81.02	0.03	5.05	4.50	1.64	21.39	55.95	20.04	0.61					
	95Млсж		Расольник домашний	230	3.11	4.42	11.94	100.69	0.09	21.14	4.90	1.48	22.06	67.94	23.53	0.94					
277Клсж		Говядина в кисло-сладком соусе	30	14.23	13.75	5.91	204.19	0.08	1.90		1.27	14.18	148.05	19.19	2.17						
312Млсж		Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	23.54	16.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22						
		Сок фруктов	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36.00		0.18	12.80	12.60	7.20	2.62						
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	12.20	0.80						
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17						
Итого за Обед				<b>29.99</b>	<b>28.75</b>	<b>91.94</b>	<b>750.51</b>	<b>0.51</b>	<b>89.93</b>	<b>29.50</b>	<b>5.92</b>	<b>135.05</b>	<b>459.21</b>	<b>130.36</b>	<b>9.44</b>						
Всего за Пятница-1				<b>54.88</b>	<b>68.68</b>	<b>153.70</b>	<b>1 459.87</b>	<b>0.99</b>	<b>152.56</b>	<b>430.65</b>	<b>11.01</b>	<b>314.80</b>	<b>861.20</b>	<b>180.20</b>	<b>14.33</b>						
НЕДЕЛЯ 2																					
Понедельник-2																					
Завтрак																					
71М		Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.45	6.00	2.30	0.10						
299Клсж		Ежики мясные	90	11.98	12.58	9.20	197.91	0.05	2.20		1.64	14.50	139.08	21.16	1.88						
309Млсж		Макаронные изделия отварные	150	5.85	2.85	37.40	198.97	0.09		12.20	0.83	11.89	47.74	9.55	0.90						

Дань недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
37М/ссж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		68,00	54,93	4,80	0,48					
Итого за Завтрак			21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21				
Обед																		
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50				
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38				
24В/ссж	Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59				
390К	Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10				
321М/ссж	Капустя тушеная	150	3,91	2,39	14,99	59,66	0,09	82,66	12,00	0,36	80,30	67,95	34,64	1,37				
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за Обед			25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14				
Всего за Понедельник-2			46,27	31,13	180,86	1198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,97	10,35				
Вторник-2																		
Завтрак																		
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	296,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	159,43	40,08	1,22				
15М	Сыр подсоленный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
419К/ссж	Кофейный напиток заварочный на молокое	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12				
	Фрукт 200	200	1,80	0,40	16,23	89,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
Итого за Завтрак	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Обед			17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56				
49М/ссж	Салат витаминный	50	0,65	4,14	5,63	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47				
97М	Суп картофельный на куринном бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07				
294М/ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,88	289,13	0,10	1,25	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64				
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				

День/неделя	№ рец.	Наименование Дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
350Морж		Кисель из плодов черной смородины	180	0.19	0.04	22.30	87.74	0.01	36.00		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28				
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17				
Итого за Обед				27.22	30.02	127.27	885.32	0.42	81.41	93.13	6.39	76.86	384.41	115.42	5.98				
Всего за Вторник-2				45.09	42.99	209.10	1406.59	0.75	203.55	155.73	7.03	582.17	812.78	205.65	8.54				
Среда-2																			
Завтрак																			
71М		Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10				
288М		Куры отварные с маслом	90	26.95	9.74	0.51	173.16	0.11	3.44	68.90	0.42	26.60	201.17	24.41	1.68				
171Морж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	0.29		24.00	0.60	15.60	201.68	134.07	4.51				
377Морж		Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50		0.01	7.36	9.56	5.12	0.88				
		Батон иодированный	30	2.28	0.84	15.42	78.36	0.05	0.60		0.36	51.00	41.20	3.60	0.36				
Итого за Завтрак				37.92	17.17	63.81	537.89	0.46	7.52	92.80	1.05	104.27	459.62	170.00	7.54				
Обед																			
60Морж		Салат из морковки с яблоком и клюквой	60	0.58	3.11	4.32	49.01	0.03	4.30		1.56	11.50	23.27	16.69	0.63				
102Морж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6.03	4.57	15.59	127.86	0.19	9.54	4.90	1.54	31.06	97.32	32.22	1.71				
210Морж		Омлет натуральный с картофелем	200	13.74	16.74	48.25	278.93	0.19	20.16	249.60	0.70	91.05	249.05	37.00	3.10				
344Морж		Компот из яблок	180	0.06	0.06	15.34	62.44	0.00	1.40		0.03	2.24	1.54	1.26	0.35				
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.06		1.80	0.66	10.50	47.40	14.10	1.17				
Итого за Обед				25.55	25.23	83.08	661.86	0.54	35.40	256.30	5.01	157.56	453.38	114.46	7.76				
Всего за Среда-2				63.46	42.40	146.89	1199.75	1.00	42.92	349.10	6.06	261.83	912.99	284.46	15.30				
Четверг-2																			
Завтрак																			
224М, 334Морж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18.60	13.96	41.41	360.93	0.09	4.19	67.96	2.23	142.98	206.45	42.56	1.19				

День/неделя	Наименование дней недели, блюда (вишня)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,11				
14М	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	6,75	0,01				
377М/30М	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,31				
	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02				
Обед																		
63М/30М	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80				
87М/30М	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57				
250М/30М	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17				
143М/30М	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,66	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18				
342М/30М	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,56	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	5,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед			24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92				
Всего за Четверг-2			50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94				
Пятница-2																		
Завтрак																		
71М	Омлет свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
238М/331М/30М	Тфтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67				
312М/30М	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22				
Блинок	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66				
Обед																		
61М/30М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	29,95	14,73	0,85				
66М/30М	Резанная курица	200	3,03	4,43	13,74	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,58	67,93	22,35	0,87				
289М/343М/30М	Курица тушенная в соусе	90	14,61	14,61	2,46	290,21	0,10	1,54	62,50	0,14	21,08	128,08	16,74	1,27				
171М/30М	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,08	134,07	4,51				



Дни/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
		Распыляемая	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,5
		Сок фруктовый	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,8
		Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,86	10,50	47,40	14,10	1,1
		Хлеб ржанопшеничный	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,4
		Фрукты (яблоки)	200	33,69	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60		6,11	143,24	538,44	239,39	16,35
		Итого за Обед		50,92	43,90	197,43	1401,43	1,09	155,93		9,13	302,08	813,86	301,95	19,04
		Всего за Пятница-2													
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>															
<b>Понедельник-3</b>															
		Завтрак													
		71М	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
		28Кюск	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
		302Мюск	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
		377Мюск	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
		Итого за Завтрак	187	0,65	0,91	9,17	37,96	0,09	2,50		0,91	7,35	9,56	5,12	0,86
		Обед	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		0,06	68,00	54,93	4,80	0,48
		63Мюск	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	28,06	0,56
		84Мюск	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,29		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
		336Кюск	90	5,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
		125Мюск	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	29,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
		350Мюск	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Итого за Обед	40	3,15	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Всего за Понедельник-3	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,86	10,50	47,40	14,10	1,1
		Вторник-3		28,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81	48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80
		Итого за Обед		46,18	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36	62,79	5,53	246,73	698,69	201,44	10,5
		Вторник-3													8