

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1
(наименование общеобразовательного учреждения)
Директор Шадрин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"01" . 09 . 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.
(генеральный директор)

"01" . сентября . 2021 г.



МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков и обедов для двухразового питания
на 2021-2022 гг для двух возрастных льготных
категорий учащихся с ОВЗ 7-11 лет и 12 лет и старше в муниципальных
общеобразовательных учреждениях

Липецк

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	21,40	127,78	0,00	0,06	0,02	15,00	27,83	113,18	16,35	0,06	68,03	302
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		13,02	10,93	66,85	383,78	2,47	0,14	0,02	15,08	256,12	115,71	17,23	0,27	76,74	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с горошком	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
Суп рыбный с зеленью	200/1	6,87	6,72	11,47	133,80	7,29	0,05	0,12	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01	460,60	Тутельян 87
Гуляш	40/40	11,12	5,20	3,20	105,60	0,40	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	0,77	1,69	437
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		31,44	23,25	98,22	732,80	15,83	0,38	0,32	37,67	99,58	509,30	410,10	9,30	740,85	
Итого за день:		44,46	34,18	165,07	1116,58	18,30	0,52	0,34	52,74	355,70	625,00	427,33	9,57	817,59	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	6/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		6,95	8,32	58,95	341,90	14,06	0,16	0,05	20,00	56,00	132,78	67,14	4,74	354,50	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,94	40,95	2,88	0,03	0,03	0,00	11,76	21,87	14,15	0,49	102,83	40
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	200/10/1	3,38	5,36	11,84	110,40	5,03	0,08	0,04	0,00	4,20	78,34	27,60	1,37	368,02	111
Котлета мясная по-хлыновски с томатным соусом	60/30	9,96	8,52	8,31	152,82	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98	97,00	454
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	18,15	0,14	0,11	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	520
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48	0,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Итого:		20,87	24,22	93,89	682,07	29,26	0,62	0,24	40,50	94,92	284,22	118,90	6,71	1216,30	
Итого за день:		27,82	32,54	152,84	1023,97	43,32	0,78	0,29	60,50	150,92	417,00	186,04	11,45	1570,80	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	24,65	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Омлет натуральный	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50	0,08	0,03	0,29	122,30	37,83	85,70	6,36	0,96	73,55	340
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		11,04	16,00	49,85	390,90	0,10	0,21	0,40	142,30	56,86	180,44	48,18	2,98	160,96	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	5,13	0,03	0,20	0,00	11,60	22,49	10,38	0,43	142,03	71
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,60	0,02	0,05	0,02	9,60	22,80	15,97	0,64	385,00	140
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	308,00	0,51	0,07	0,07	30,00	19,37	206,24	47,86	1,66	306,57	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		22,27	22,83	100,30	702,40	32,24	0,25	0,32	30,02	74,14	336,33	189,07	6,31	833,60	
Итого за день:		33,31	38,83	150,15	1093,30	32,34	0,46	0,72	172,32	131,00	516,77	237,25	9,29	994,56	

Деп. 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша Боярская молочная с изюмом и маслом сливочным	150/5	2,48	6,20	37,04	218,55	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	304
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		13,63	14,47	91,94	523,95	6,51	0,26	0,11	20,08	259,90	101,21	46,54	2,39	78,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,50	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	б/н
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,40	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	303,74	124
Котлеты из филе цыпленка с томатным соусом	60/30	11,94	9,54	13,44	189,00	0,00	0,04	4,81	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	218,88	498
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11	30,35	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		23,67	22,85	95,15	686,16	19,39	1,16	4,93	167,50	76,10	219,25	97,36	5,67	607,75	
Итого за день:		37,30	37,32	187,09	1210,11	19,39	1,16	4,93	167,50	76,10	219,25	97,36	5,67	607,75	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	108,70	5,90	0,34	77,60	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Запеканка рисовая с творогом, соус ягодный	50/20	3,28	4,15	24,35	223,01	0,03	0,02	0,05	16,00	25,13	50,96	10,90	0,40	66,53	366
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		8,55	11,03	72,16	500,46	0,05	0,07	0,07	36,00	40,76	167,20	28,12	1,75	152,84	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40	25,65	0,18	0,06	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	378,18	139
Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	8,54	0,20	0,30	18,83	28,23	304,47	59,06	3,60	1088,36	436
Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100,00	0,01	0,07	0,00	21,33	3,47	2,47	0,63	10,27	705
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Итого:		28,83	17,89	87,15	630,80	142,31	0,45	0,44	18,83	106,93	413,38	124,42	8,36	1479,65	
Итого за день:		37,38	28,92	159,31	1131,26	142,31	0,45	0,44	18,83	106,93	413,38	124,42	8,36	1479,65	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	21,40	127,78	0,00	0,06	0,02	15,00	27,83	113,18	16,35	0,06	68,03	302
Кондитерское изделия про- го права	20	1,58	3,28	13,20	88,80	0,98	0,03	0,00	0,03	90,80	0,37	0,00	0,00	0,00	б/н
Творожок/Йогурт 2,5% ж	55	4,25	4,45	13,10	197,00	0,00	0,00	0,00	0,24	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		9,35	10,91	62,70	471,58	1,00	0,09	0,02	15,27	254,92	115,15	17,23	0,27	76,74	

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,40	0,03	0,03	0,00	13,03	26,40	18,24	0,34	96,08	Тутельян
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0,00	1,68	26,08	242,78	16,80	0,58	0,00	41
Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00	0,00	0,05	0,00	0,00	7,11	100,13	11,85	1,47	0,00	431
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11	30,35	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		22,80	20,46	95,32	663,45	27,18	1,13	0,09	22,68	69,93	436,88	99,78	6,09	135,14	
Итого за день:		32,15	31,37	158,02	1135,03	28,18	1,22	0,11	37,95	324,85	552,03	117,01	6,36	211,88	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ сб/реп
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная, пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	24,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	0,99	2,56	17,33	96,32	0,06	0,03	0,02	12,00	6,54	17,64	6,78	0,52	40,32	2
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		6,88	9,69	71,87	404,32	4,12	0,19	0,13	32,00	33,50	111,98	42,88	2,11	119,02	

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ сб/реп
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	Тутельян 33
Суп - лапша с зеленью	200/1	2,24	4,64	11,12	96,00	0,40	0,04	0,01	0,00	15,76	23,44	8,36	0,47	42,50	140
Биточки из филе цыпленка с соусом томатным	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60	0,00	0,04	4,81	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	218,88	499/587
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53	40,58	511
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	12,90	0,02	0,01	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24	99,40	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		21,09	25,31	112,13	762,95	18,05	0,19	4,87	27,25	84,19	229,87	89,40	5,28	538,16	
Итого за день:		27,97	35,00	184,00	1167,27	22,17	0,38	5,00	59,25	117,69	341,85	132,28	7,39	657,18	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Запеканка из творога, соус ягодный	70/20	12,39	8,43	30,90	246,10	0,17	0,04	0,18	51,80	103,18	147,70	15,54	0,49	87,22	366
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		18,14	16,75	74,95	524,00	0,19	0,17	0,21	71,80	129,31	263,94	68,96	2,66	172,43	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,50	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	б/н
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78	387,60	132
Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60	0,40	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	0,77	1,69	433
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80	267,00	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	37,40	146,00	24,40	0,00	0,01	0,00	60,44	9,48	4,96	0,28	60,44	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		28,02	19,84	122,66	786,86	35,48	0,46	0,27	165,17	175,38	455,50	403,00	9,34	762,80	
Итого за день:		46,16	36,59	197,61	1310,86	35,67	0,63	0,48	236,97	304,69	719,44	471,96	12,00	935,23	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		13,47	14,47	79,39	474,35	6,51	0,12	0,02	20,08	264,50	64,61	32,44	1,72	4,50	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40	25,65	0,18	0,06	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	378,18	139
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00	2,08	0,07	0,05	5,00	28,00	147,83	28,83	0,57	255,17	374
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67	432,30	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		24,58	19,94	84,45	620,30	47,97	0,40	0,19	22,00	111,31	312,61	111,10	5,58	1077,20	
Итого за день:		38,05	34,41	163,84	1094,65	54,48	0,51	0,21	42,08	375,81	377,21	143,54	7,30	1081,70	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Омлет натуральный	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30	0,11	0,04	0,40	168,45	52,11	118,04	8,76	1,32	101,30	340
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		9,65	12,21	40,28	306,70	10,13	0,09	0,42	168,45	75,34	136,58	29,08	4,53	388,01	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	2,78	0,01	0,01	0,00	11,64	14,12	6,72	0,30	70,23	б/н
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80	8,23	0,04	0,03	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95	305,32	110
Цыплята отварные, соус томатный	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80	0,01	0,03	0,08	27,00	34,50	84,13	12,83	1,02	34,52	487
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11	30,35	516
Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00	25,80	0,01	0,01	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45	105,60	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:		22,01	20,32	112,25	701,50	36,82	1,12	0,19	48,00	123,25	216,70	101,86	6,22	546,01	
Итого за день:		31,66	32,53	152,53	1008,20	36,84	1,12	0,19	48,00	124,54	218,30	102,74	6,43	554,72	
Среднее значение за период:		35,63	34,17	167,05	1129,12	43,30	0,72	1,27	89,61	206,82	440,02	203,99	8,38	891,10	

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Горошек консервированный
5	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная
2 неделя			
4	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Салат из капусты с огурцом
2	Обед	Салат из моркови с яблоком	Салат из помидоров и огурцов
2 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов
2	Обед	Салат из свеклы	Салат из свежих огурцов