


**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

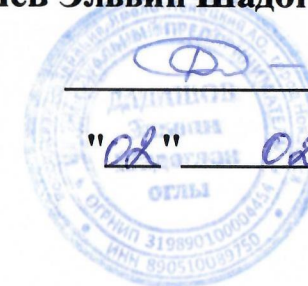
**Директор**

**МОУ "ТШИ СОО"**

  
М.Б.Саруханян

"02" 02 2022 г.

**ИП Дадашев Эльвин Шадоглан Оглы**



"02" 02 2022 г.

**Перспективное двухнедельное меню  
для учащихся с ОВЗ с 1-11 классов на 2022 год**

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	5.7	7.2	32.7	212.4	0.50	41.20	0.00	0.20	0.40	118.30	105.10	18.30	0.40	52.20	186.30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>13.1</b>	<b>24.2</b>	<b>67.2</b>	<b>533.0</b>	<b>0.60</b>	<b>167.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>269.80</b>	<b>226.50</b>	<b>43.70</b>	<b>1.90</b>	<b>426.40</b>	<b>279.20</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.6	5.4	11.1	108.9	1.70	69.00	0.00	0.00	0.40	19.30	35.40	15.10	0.40	5.40	126.40	111	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.4	29.8	172.7	0.00	23.60	0.10	0.00	0.80	23.50	143.80	18.80	0.90	6.50	85.40	181	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	40	5.0	3.9	2.8	62.1	0.20	0.00	0.00	0.00	1.10	4.70	48.70	7.00	0.70	42.20	97.00	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.1	1.00	1.00	0.00	0.00	0.10	10.90	2.60	3.40	0.50	8.50	74.20	394	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	2.4	4.1	39.7	1.90	0.80	0.00	0.00	0.10	17.40	19.40	9.80	0.60	22.20	140.40	50	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23.3</b>	<b>17.8</b>	<b>111.8</b>	<b>664.6</b>	<b>5.30</b>	<b>132.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>3.70</b>	<b>100.40</b>	<b>323.10</b>	<b>83.40</b>	<b>4.80</b>	<b>592.20</b>	<b>685.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.4</b>	<b>42.0</b>	<b>179.0</b>	<b>1 197.6</b>	<b>5.90</b>	<b>299.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>4.90</b>	<b>370.20</b>	<b>549.60</b>	<b>127.10</b>	<b>6.70</b>	<b>1 018.60</b>	<b>964.40</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	6.0	7.7	32.4	217.7	0.50	41.20	0.10	0.20	0.50	120.10	144.40	35.60	0.90	54.30	210.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.6	13.8	100.3	0.50	17.70	0.00	0.20	0.20	117.30	104.60	28.90	0.90	51.60	207.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>17.1</b>	<b>28.3</b>	<b>71.4</b>	<b>601.6</b>	<b>1.10</b>	<b>185.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.50</b>	<b>378.70</b>	<b>366.70</b>	<b>86.10</b>	<b>2.90</b>	<b>477.90</b>	<b>496.60</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12.0	6.9	19.6	181.2	3.40	129.50	0.20	0.00	2.10	42.70	131.30	41.70	3.10	30.10	537.60	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	193.5	0.00	23.60	0.10	0.00	0.50	9.50	42.00	7.60	1.00	2.00	65.40	209	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	5.6	3.7	7.4	80.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	2.80	13.80	4.30	0.20	1.10	21.60	284	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	2.0	33.4	6.20	160.80	0.00	0.00	0.30	18.00	13.40	7.60	0.40	5.90	75.20	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	14.3	58.4	1.00	1.00	0.00	0.00	0.10	13.40	5.40	3.70	0.50	9.00	74.90	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>31.3</b>	<b>19.4</b>	<b>129.5</b>	<b>780.7</b>	<b>11.40</b>	<b>352.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>4.30</b>	<b>111.00</b>	<b>279.10</b>	<b>94.20</b>	<b>6.90</b>	<b>555.50</b>	<b>936.50</b>		

Всего за день:	48.4	47.7	200.9	1 382.3	12.50	538.10	0.60	0.50	5.80	489.70	645.80	180.30	9.80	1 033.40	1 433.10		
----------------	------	------	-------	---------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	----------	--	--

День: среда

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА"	250	5.4	7.4	33.0	215.3	0.50	41.20	0.10	0.20	0.50	115.70	133.30	30.80	0.60	54.20	193.40	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.0	15.3	99.1	0.50	17.60	0.00	0.20	0.30	118.40	93.70	19.50	0.40	52.90	164.90	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15.9</b>	<b>27.4</b>	<b>73.5</b>	<b>598.0</b>	<b>1.10</b>	<b>185.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.60</b>	<b>375.40</b>	<b>344.70</b>	<b>71.90</b>	<b>2.10</b>	<b>479.10</b>	<b>437.90</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.2	4.7	12.8	113.7	1.70	128.30	0.00	0.00	1.40	19.50	66.20	15.50	1.10	20.40	207.20	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.0	6.0	34.8	218.9	0.00	23.60	0.20	0.10	2.20	18.40	180.60	121.30	4.20	3.50	255.10	181	2008
ГУЛЯШ	50	8.4	8.9	4.7	126.1	1.20	76.00	0.00	0.10	1.80	8.10	83.20	13.40	1.20	29.60	203.90	259	2008
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.0	1.2	7.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.00	13.00	10.00	0.50	0.00	145.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30.3</b>	<b>20.1</b>	<b>113.0</b>	<b>715.8</b>	<b>7.90</b>	<b>227.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>6.80</b>	<b>82.80</b>	<b>413.90</b>	<b>190.40</b>	<b>9.00</b>	<b>561.70</b>	<b>953.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.2</b>	<b>47.5</b>	<b>186.5</b>	<b>1 313.8</b>	<b>9.00</b>	<b>413.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.70</b>	<b>8.40</b>	<b>458.20</b>	<b>758.60</b>	<b>262.30</b>	<b>11.10</b>	<b>1 040.80</b>	<b>1 391.40</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6.0	7.3	31.8	211.5	0.50	41.20	0.10	0.20	0.40	123.60	151.90	29.40	1.30	56.30	215.60	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/15	3.9	12.7	25.2	230.6	0.00	88.50	0.10	0.00	0.80	13.30	44.90	16.50	1.00	254.10	66.80	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.6	13.8	100.3	0.50	17.70	0.00	0.20	0.20	117.30	104.60	28.90	0.90	51.60	207.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13.7</b>	<b>23.6</b>	<b>70.8</b>	<b>542.4</b>	<b>1.00</b>	<b>147.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.40</b>	<b>254.20</b>	<b>301.40</b>	<b>74.80</b>	<b>3.20</b>	<b>362.00</b>	<b>489.40</b>		
<b>Обед</b>																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.2	4.7	13.4	116.6	2.90	140.30	0.00	0.00	1.50	26.00	103.90	22.80	1.30	188.90	279.20	91	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	6.3	35.1	206.3	0.00	35.40	0.00	0.00	0.60	14.00	72.50	24.70	0.50	8.30	53.50	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	40	5.6	4.3	2.8	68.8	0.20	0.00	0.00	0.00	1.20	4.90	54.50	7.80	0.80	44.40	108.10	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И ЛУКА	50	0.9	2.6	2.2	35.3	1.80	0.00	0.00	0.00	0.20	8.00	19.70	6.20	0.30	94.00	40.40	44	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008

Итого за прием пищи:	815	23.6	19.5	115.3	698.1	5.40	213.70	0.10	0.10	4.70	87.70	327.50	94.60	5.00	845.20	656.30		
Всего за день:		37.3	43.1	186.1	1 240.5	6.40	361.10	0.30	0.50	6.10	341.90	628.90	169.40	8.20	1 207.20	1 145.70		

День: пятница

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6.3	8.7	30.2	218.6	0.50	41.20	0.10	0.20	0.30	127.10	170.70	48.30	1.20	57.40	246.40	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
Итого за прием пищи:	530	13.7	25.7	64.7	539.2	0.60	167.50	0.20	0.20	1.10	278.60	292.10	73.70	2.70	431.60	339.30		
<b>Обед</b>																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.9	4.5	7.7	91.9	10.80	141.70	0.00	0.00	1.50	43.50	78.00	26.30	1.60	37.00	375.60	76	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.5	4.7	36.7	209.6	0.00	23.60	0.20	0.10	0.60	27.70	140.80	33.00	2.30	11.60	137.70	181	2008
БИФСТЕКС РЫБНЫЙ	50	6.8	8.6	3.5	110.6	0.30	23.60	0.00	0.00	0.00	3.30	5.30	1.20	0.10	0.80	15.50	240	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
ОГУРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННО)	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.20	333.30	42.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	805	26.9	19.4	110.2	687.1	13.10	226.90	0.30	0.20	3.30	116.20	308.20	97.80	6.30	892.30	746.20		
Всего за день:		40.6	45.1	174.9	1 226.3	13.70	394.40	0.50	0.40	4.40	394.80	600.30	171.50	9.00	1 323.90	1 085.50		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	5.2	8.0	20.2	169.1	0.50	41.20	0.10	0.20	0.30	121.40	140.90	36.60	0.80	55.30	213.30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.0	10.8	81.2	0.50	17.60	0.00	0.20	0.30	118.30	93.70	19.50	0.40	52.90	164.80	432	2008
Итого за прием пищи:	530	15.7	28.0	56.2	533.9	1.10	185.10	0.20	0.40	1.40	381.00	352.30	77.70	2.30	480.20	457.70		
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8.2	5.5	22.3	165.3	1.70	138.60	0.10	0.00	1.50	23.80	86.20	18.00	1.20	27.40	232.20	92	2008
ПЛОВ	250	12.8	20.4	49.6	420.7	1.80	278.80	0.10	0.10	2.80	21.00	185.20	49.10	2.10	40.90	309.40	265	2008
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	25	0.5	0.0	2.5	11.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	825	28.6	26.4	133.9	847.4	3.50	417.40	0.30	0.20	5.50	74.60	342.30	97.30	5.30	576.50	683.90		

Всего за день:	44.3	54.4	190.1	1 381.3	4.60	602.50	0.50	0.60	6.90	455.60	694.60	175.00	7.60	1 056.70	1 141.60
----------------	------	------	-------	---------	------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	----------

День: вторник

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	5.0	7.4	21.5	168.4	0.50	41.20	0.10	0.20	0.30	119.90	124.10	28.30	0.60	53.60	189.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.6	9.3	82.4	0.50	17.70	0.00	0.20	0.20	117.20	104.60	28.90	0.90	51.60	206.90	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16.1</b>	<b>28.0</b>	<b>56.0</b>	<b>534.4</b>	<b>1.10</b>	<b>185.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.30</b>	<b>378.40</b>	<b>346.40</b>	<b>78.80</b>	<b>2.60</b>	<b>477.20</b>	<b>475.60</b>		
<b>Обед</b>																		
СВЕКОЛЬНИК	250	5.9	4.6	10.5	102.9	5.80	141.60	0.00	0.00	1.50	36.70	88.50	29.70	1.90	55.80	462.30	122	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	14.6	4.9	29.4	214.4	0.00	23.60	0.40	0.10	1.20	60.10	137.90	54.20	4.20	19.60	492.00	323	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50	9.7	7.9	4.1	119.6	0.40	27.20	0.00	0.10	1.70	14.40	104.20	13.20	1.60	77.50	183.50	280	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	3.5	0.2	25.1	106.6	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	9.80	33.60	13.20	0.80	253.00	64.50	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>33.8</b>	<b>17.6</b>	<b>78.4</b>	<b>580.5</b>	<b>6.20</b>	<b>192.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>5.00</b>	<b>131.20</b>	<b>367.90</b>	<b>114.10</b>	<b>8.90</b>	<b>408.10</b>	<b>1 215.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.9</b>	<b>45.6</b>	<b>134.4</b>	<b>1 114.9</b>	<b>7.30</b>	<b>377.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.60</b>	<b>6.30</b>	<b>509.60</b>	<b>714.30</b>	<b>192.90</b>	<b>11.50</b>	<b>885.30</b>	<b>1 691.20</b>		

День: среда

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	4.1	7.1	22.1	164.3	0.50	41.20	0.00	0.20	0.30	113.40	108.60	22.30	0.30	53.60	167.00	189	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.00	18.00	0.80	32.00	300.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	3.5	0.2	25.1	106.6	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	9.80	33.60	13.20	0.80	253.00	64.50	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>8.2</b>	<b>7.7</b>	<b>79.8</b>	<b>410.9</b>	<b>4.50</b>	<b>41.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>163.20</b>	<b>166.20</b>	<b>53.50</b>	<b>1.90</b>	<b>338.60</b>	<b>531.50</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6.4	5.0	10.9	109.2	1.70	128.30	0.10	0.00	1.70	21.00	94.30	40.40	1.70	20.60	245.20	93	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	9.3	9.8	14.1	177.4	24.30	431.30	0.10	0.10	2.80	65.10	131.30	44.60	2.70	43.70	695.80	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22.8</b>	<b>15.3</b>	<b>84.5</b>	<b>536.7</b>	<b>26.00</b>	<b>559.60</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>5.70</b>	<b>115.90</b>	<b>296.50</b>	<b>115.20</b>	<b>6.40</b>	<b>572.50</b>	<b>1 083.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.0</b>	<b>23.0</b>	<b>164.3</b>	<b>947.6</b>	<b>30.50</b>	<b>600.80</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>6.80</b>	<b>279.10</b>	<b>462.70</b>	<b>168.70</b>	<b>8.30</b>	<b>911.10</b>	<b>1 614.80</b>		

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	250	4.7	7.2	20.6	161.5	0.50	41.20	0.10	0.20	0.50	128.40	143.00	22.80	0.50	54.70	188.00	113	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.0	10.8	81.2	0.50	17.60	0.00	0.20	0.30	118.30	93.70	19.50	0.40	52.90	164.80	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15.2</b>	<b>27.2</b>	<b>56.6</b>	<b>526.3</b>	<b>1.10</b>	<b>185.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.60</b>	<b>388.00</b>	<b>354.40</b>	<b>63.90</b>	<b>2.00</b>	<b>479.60</b>	<b>432.40</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	250	8.1	6.9	22.8	180.0	2.50	158.40	0.10	0.00	2.10	26.90	83.00	18.60	1.20	28.50	226.70	101	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	4.4	35.0	189.5	0.00	23.60	0.00	0.00	0.60	8.70	71.10	24.40	0.50	7.60	53.10	181	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	8.8	4.1	4.7	95.9	7.30	3 188.60	0.10	0.90	3.60	9.30	142.70	12.70	3.20	50.60	194.20	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27.4</b>	<b>15.9</b>	<b>122.0</b>	<b>715.5</b>	<b>9.80</b>	<b>3 370.60</b>	<b>0.30</b>	<b>1.00</b>	<b>7.50</b>	<b>74.70</b>	<b>367.70</b>	<b>85.90</b>	<b>6.90</b>	<b>594.90</b>	<b>616.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.6</b>	<b>43.1</b>	<b>178.6</b>	<b>1 241.8</b>	<b>10.90</b>	<b>3 555.70</b>	<b>0.50</b>	<b>1.40</b>	<b>9.10</b>	<b>462.70</b>	<b>722.10</b>	<b>149.80</b>	<b>8.90</b>	<b>1 074.50</b>	<b>1 048.70</b>		

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	5.2	8.0	20.0	168.4	0.50	41.20	0.10	0.20	0.30	124.70	141.60	36.80	0.80	55.60	213.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.6	9.3	82.4	0.50	17.70	0.00	0.20	0.20	117.20	104.60	28.90	0.90	51.60	206.90	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/15/15	7.3	17.0	25.2	283.6	0.10	126.30	0.10	0.00	0.80	141.30	117.70	21.60	1.10	372.00	79.60	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16.3</b>	<b>28.6</b>	<b>54.5</b>	<b>534.4</b>	<b>1.10</b>	<b>185.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>1.30</b>	<b>383.20</b>	<b>363.90</b>	<b>87.30</b>	<b>2.80</b>	<b>479.20</b>	<b>499.80</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	6.6	5.5	5.7	94.5	11.80	147.80	0.00	0.00	1.50	45.40	85.10	22.30	1.50	38.90	304.50	103	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	193.5	0.00	23.60	0.10	0.00	0.50	9.50	42.00	7.60	1.00	2.00	65.40	209	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	7.1	5.0	7.2	99.0	7.70	1.00	0.00	0.00	1.50	23.90	81.80	17.00	1.40	27.50	208.30	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	2.5	4.7	42.7	1.20	76.00	0.00	0.00	0.20	6.50	11.30	5.40	0.20	2.40	65.40	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	4.8	19.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.80	0.40	2.20	13.20	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27.2</b>	<b>18.1</b>	<b>106.3</b>	<b>661.9</b>	<b>20.70</b>	<b>248.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>4.90</b>	<b>115.00</b>	<b>291.10</b>	<b>82.50</b>	<b>6.10</b>	<b>579.00</b>	<b>785.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>46.7</b>	<b>160.8</b>	<b>1 196.3</b>	<b>21.80</b>	<b>433.60</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>6.20</b>	<b>498.20</b>	<b>655.00</b>	<b>169.80</b>	<b>8.90</b>	<b>1 058.20</b>	<b>1 285.60</b>		