

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области

УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Л.Н.Засухина

01 » карта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 10

Н.А. Гусева

"01" карта 2023г

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10**

**НА весенний период работы школы для обучающихся по программе
начального общего образования детей с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов**

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

Засухина Л.Н.

Гусева Н.А.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

СОГЛАСОВАНО

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенний**
Категория: **инд.меню 7-11 лет**



Категория:

ИНД.МЕНЮ 7-11 лет

1-я неделя/Понедельник

1-ая неделя/Понедельник																			
№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
14	Завтрак	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04				
377		200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
174		200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6				
590		30	2,12	0,68	13,81	70													
15	Сыр (порциями)	20	4,69	5,6		69	26,67	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1915				
	Всего в Завтрак	502	13,11	31,65	72,22	627	156,67	0,07	3,91	0,2	246,65	325,67	48,43	270,5	1,1915				
	Обед	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
304		40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
431		150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
433		60	1,74	0,1	3,54	22		0,04	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0012	0,0028	
447		200	6,07	3,69	13,61	112	2	0,09	8,37		584,707	22,2344	25,9893	92,3446	1,3985	0,0052	0,0008	0,0325	
		70/50	11,74	10,67	9,17	180	10	0,04	0,8		292,543	32,3224	23,8832	121,939	0,9221	0,0055	0,0013	0,0455	
349		200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522				
		Всего в Обед	790	28,41	20,48	104,16	715	32	0,33	11,57		50,7527	94,9356	27,8915	67,9367	6,042	0,0132	0,0462	0,0903
		Всего в день		41,52	52,13	176,38	1 342	188,67	0,4	15,48		0,2 97,4027	20,6056	76,3215	38,4367	7,2335	0,0132	0,0462	0,0903

1-ая неделя/Вторник																				
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008		
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		155,036	204,624	30,5607	287,479	0,8044	0,0012	0,0376	0,008		
219	Сырники из творога @	150	24	28,08	14,59	408		0,05	0,27	0,79	5			6				0,0447		
	Всего в Завтрак	502	26,63	29,13	52,52	579	95,45	0,07	69,1	0,79	54,3365	232,904	40,7907	01,4496	3,0784	0,0032	0,0379	0,0527		
	Обед																			
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150		0,01	48,8		5,78	15,7	2,32	6,34	0,268					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
102	Помидоры свежие	60	0,41	0,07	1,38	8		0,01	4		116	4,928	6,96	9,048	0,3132	0,0008	0,0002	0,008		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,43	7,53	86	10	0,03	11,46	0,01	283,432	41,2671	17,9067	41,4991	0,6296	0,004	0,0002	0,0209		
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	108	0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7468	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725		
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419		
	Всего в Обед	760	23,95	30,47	86,69	740	158	0,38	74,54	0,03	63,2631	55,1288	23,2822	29,2806	6,4449	0,0216	0,0519	0,1527		
	Всего в День		50,58	59,6	139,21	1319	253,45	0,45	143,64	0,82	17,5995	88,0328	164,073	30,7303	9,5233	0,0248	0,0899	0,2055		

1-ая неделя/Среда																									
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
378	Завтрак Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41										
411	Ватрушка со сметаной	50	3,48	3,97	19,68	129	35	0,06	0,01	0,01	70,3084	18,9411	11,5086	40,8972	0,5948	0,001	0,0001	0,0032							
173	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,25	12,07	29,95	257	52,5	0,17	0,53		293,68	127,423	61,596	206,120	1,4528										
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70						9		4											
	Всего в Завтрак	505	14,37	18,08	79,35	536	97,5	0,27	1,87	0,01	18,5885	272,965	88,5047	39,8176	2,4576	0,001	0,0001	0,0032							
171	Обед Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73										
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164		0,01	1,2		169,7	23,6	20,27	117,03	2										
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36										
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037							
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029							
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067	33,0183	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535							
	Всего в Обед	722	33,92	31,95	88,03	746	50	0,47	8,91		15,9572	14,2363	24,9151	43,4788	10,7632	0,0057	0,032	0,0601							
	Всего в День		48,29	50,03	167,37	1 282	147,5	0,74	10,78	0,01	34,5457	87,2013	13,4198	83,2964	13,2208	0,0068	0,0321	0,0633							

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20												
14	Завтрак		20	0,16	14,5	0,26	132	80			6	4,8		6	0,04															
590				Батон подмосковный	30	2,12													0,68	13,81	70			214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194		
382				Какао с молоком	200	3,54													3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	0,07	223,337	140,470	23,008	125,715	0,5337
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,42	16,67	138	33,33	0,07	0,65	0,07	223,337	140,470	23,008	125,715	0,5337	0,0113	0,0025	0,025												
Всего в Завтрак		500	11,42	24,03	54,56	480	123,33	0,1	1,17	0,07	443,497	53,1568	41,8348	232,809	1,1931	0,0113	0,0025	0,025												
309	Обед	150	5,52	4,51	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055															
			Хлеб ржаной	20	2	0,35		8,42			45	0,05	60,75	9,46	16,7475				57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037							
			Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56		13,47			72	0,08	97,2	15,136	26,796				91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058							
382			Какао с молоком	200	3,54	3,43		23,82			140	0,03	0,52	0,01	367,036				23,866	23,1852	86,7138	1,0253	0,0043	0,0002	0,0504					
96			Рассольник ленинградский	200	6,04	8,35		12,93			151	0,06	5,69	0,01	367,036				23,866	23,1852	86,7138	1,0253	0,0043	0,0002	0,0504					
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065												
Всего в Обед		710	37,52	22,88	88,62	710	20	0,33	7,35	0,01	54,6815	74,5508	29,7479	98,9495	6,7104	0,0117	0,0431	0,1664												
Всего в День			48,94	46,92	143,17	1 190	143,33	0,42	8,52	0,08	98,1785	27,7096	71,5827	31,7585	7,9035	0,023	0,0456	0,1914												

1-ая неделя/Пятница																				
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99	60				4,5	3,6		4,5	0,03					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70														
15	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1914					
173	Каша вязкая молочная из овсянная с курагой	200/10	7,52	12,08	31,85	266	40	0,17	0,71	0,05	254,869 8	301,402 6	71,2922	213,724 2	17,3406	0,0102	0,0018	0,035		
	Всего в Завтрак	497	14,57	29,26	61,06	566	130	0,18	3,66	0,25	08,6698 8	95,2026 6	83,2622	25,2842 2	17,922	0,0102	0,0018	0,035		
377	Обед	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	71,43	0,09	17,87		378,085 7	53,0857	23,2286	64,2857	0,8571					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,023 3	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473		
281	Биточки паровые	100	14,43	10,13	7,03	177	11,11	0,08	0,11	0,01	313,58 3	36,5376	31,4906	164,412 6	1,5061	0,0079	0,0123	0,0536		
	Всего в Обед	732	28,48	36,08	66,72	709	102,54	0,32	28,91	0,02	163,939	72,5265	23,1792	61,6598	6,7818	0,0156	0,0552	0,1104		
	Всего в День		43,06	65,34	127,78	1 274	232,54	0,5	32,57	0,27	72,6088	67,7291	06,4414	786,944	24,7038	0,0258	0,057	0,1454		

2-ая неделя/Понедельник																				
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	40	0,01	0,09		15	139,5	6,75	97,5	0,12					
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41					
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6					
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58														
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741					
	Всего в Завтрак	515	14,04	19,07	73,58	522	100	0,12	2,38		377,45	400,598	61,22	359,485	1,404					
	Обед																			
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046		
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85	20	0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234		
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481					
	Всего в Обед	852	31,04	24	94,51	735	5 800	0,51	17,28	0,02	761,748	46,3852	28,2519	82,6408	11,7195	0,008	0,0643	0,0375		
	Всего в День		45,08	43,06	168,09	1 257	5 900	0,62	19,66	0,02	139,198	46,9832	89,4719	42,1258	13,1236	0,008	0,0643	0,0375		

2-ая неделя/Вторник																				
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
14	Завтрак	10	0,08	7,25	0,13	66	40					3	2,4		3	0,02				
378		150/50	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41					
590		/15																		
204		25	1,77	0,57	11,51	58														
23	Макароны отварные с сыром	150/30	12,87	12,91	29,51	286	70	0,06	0,34		39,1856	292,078	7,6302	177,307	0,767					
	Салат из свежих помидоров @	60	0,06	3,17	0,2	29		0,01	0,57		13,7199	0,7022	0,9918	1,2893	0,0446	0,0001		0,001		
	Всего в Завтрак	500	16,3	25,25	57,25	520	120	0,11	2,24		10,5055	21,7805	24,022	74,3967	1,2416	0,0001		0,001		
421	Обед	50	3,88	2,36	23,55	131	10	0,07			54,8	11	14,5	37	0,69					
		Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,43	7,53	86	10	0,03	11,46	0,01	283,432	41,2671	17,9067	41,4991	0,6296	0,004	0,0002	0,0209		
430	Кукуруза сахарная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16		747,971	35,5017	27,8027	82,7992	1,0067					
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,89	19,68	171	25	0,13	10,17			2,64		26,1	0,2088					
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,181	46,112	30,6082	172,038	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271		
	Всего в Обед	820	27,4	23,66	107,66	754	45	0,47	111,15	0,03	42,9353	72,0288	37,3191	11,6868	10,9785	0,0899	0,0543	0,4575		
	Всего в День		43,7	48,92	164,91	1 274	165	0,58	113,39	0,03	53,4408	93,8093	61,3411	86,0835	12,2201	0,09	0,0543	0,4585		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
14	Завтрак	10	0,08	7,25	0,13	66	40				3	2,4		3	0,02					
377	Масло (порциями)	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
215	Чай с лимоном	150	14,96	26,07	3,8	310	228,57	0,09	0,36		256,663	127,824	19,7647	239,930	2,444					
590	Омлет паровой	25	1,77	0,57	11,51	58					7			1						
	Батон подмосковный	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008		
	Яблоко свежее	507	17,32	34,26	39,56	536	268,57	0,11	69,19		58,9637	158,504	29,9947	56,9001	4,738	0,002	0,0003	0,008		
103	Всего в Завтрак	507	17,32	34,26	39,56	536	268,57	0,11	69,19		58,9637	158,504	29,9947	56,9001	4,738	0,002	0,0003	0,008		
	Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041		
223	Запеканка из творога	240	34,62	26,15	49,74	573	98,82	0,08	0,54	1,06	404,64	392,269	52,9238	465,658	1,1207	0,0049	0,059	0,0809		
	Всего в Обед	700	42,21	29,29	99,98	833	98,82	0,28	22,52	1,06	665,562	42,7849	20,8207	68,6906	5,2216	0,0117	0,1022	0,1226		
	Всего в день		59,52	63,55	139,54	1369	367,39	0,39	91,7	1,06	24,5257	01,2889	50,8154	25,5907	9,9596	0,0137	0,1025	0,1306		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58															
	сдоба Уральская с повидлом	110	7,67	8,33	49,38	304		20	0,07	0,02	0,01	130,065	42,8841	15,5962	75,6635	0,9166	0,0011	0,0002			
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301		60	0,12	0,52	0,05	251,697	142,983	33,9754	230,472	0,8623	0,0091	0,0002			
	Всего в Завтрак	567	16,99	21,33	116,1	725	80	0,19	3,37	0,06	03,0621	00,0679	51,9716	310,536	2,1389	0,0102	0,0022	0,0687			
291	Плов из курицы@	240	23,95	29,01	39,74	515	48	0,1	1,54		378,288	30,3706	47,9962	255,097	2,3942						
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058			
96	Рассольник ленинградский	200	6,04	8,35	12,93	151	10	0,06	5,69	0,01	367,036	23,866	23,1852	86,7138	1,0253	0,0043	0,0002	0,0504			
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141			
	Всего в Обед	700	35,94	38,27	95,13	868	58	0,3	8,83	0,01	09,1145	99,9526	25,1649	10,2437	8,857	0,0099	0,0431	0,074			
	Всего в день		52,93	59,6	211,23	1593	138	0,49	12,2	0,07	12,1766	00,0205	77,1365	20,7797	10,9959	0,0201	0,0453	0,1427			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
175	Завтрак	200/10	6,08	11,18	33,48	260	50	0,1	0,96		201,34	133,38	37,22	156,72	0,81							
630	Каша вязкая молочная из риса и пшена Чай с молоком	150/50																				
2	Хлеб пшеничный Бутерброд с джемом @	25 50	2 1,68	0,35 0,52	8,42 21,85	45 99		0,05	0,18		60,75 27,6366	9,46 1,92	16,7475 1,4237	57,42 2,8473	1,0875 0,1582	0,0008 0,0165	0,0036					
	Всего в Завтрак	500	9,76	12,05	63,75	404	50	0,15	1,14		89,7266	144,76	55,3912	16,9873	2,0557	0,0008	0,0165	0,0036				
	Обед																					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058				
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001				
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047	0,0186					
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/150	22,9	23,93	23,3	400		0,18	12,89		1 046,3336	26,9154	51,9266	269,1034	4,0181	0,0072	0,0004	0,0416				
	Всего в Обед	710	30,67	35,01	74,32	736	10	0,34	138,9	0,01	01,6316	104,153	17,4942	466,0414	13,4376	0,0143	0,0433	0,0707				
	Всего в День		40,43	47,06	138,07	1 140	60	0,49	140,04	0,01	91,3582	248,913	72,8854	83,0283	15,4933	0,0151	0,0598	0,0743				
	Итого		474,05	536,21	575,75	13 041	7 595,89	5,08	587,98	2,57	41,0345	82,2933	83,4887	28,7739	24,3773	0,2406	0,597	1,5394				
	Среднее за период		47,41	53,62	157,58	1 304	759,59	0,51	58,8	0,26	74,1035	58,2293	86,3489	02,8774	12,4377	0,0241	0,0597	0,1539				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,54	37	48,33																	