





1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	14,08					1,91		
0000030	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	24	164	0,12	0,7	0,4	0,1		0,6	4	4		
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	6,9			8,5	4,6	0,8		
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28	110,88					0,09		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02	150					0,03		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>8,77</b>	<b>7,44</b>	<b>74,13</b>	<b>445</b>	<b>0,23</b>	<b>12,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,1</b>	<b>282,26</b>	<b>9,1</b>	<b>8,6</b>	<b>6,83</b>		
	<b>Обед</b>															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03	12,64					0,73		
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	39			84	28,5	1,05		
ШК00505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27	18,47	0,41		100,53	43,35	451,9		
0000044	Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодна рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61	0,46					34,81		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02	150					0,03		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04		31,12			70		2,45		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>23,27</b>	<b>25,84</b>	<b>116,12</b>	<b>868</b>	<b>0,42</b>	<b>11,13</b>	<b>32,1</b>	<b>0,41</b>	<b>251,68</b>	<b>254,53</b>	<b>71,85</b>	<b>490,98</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>32,03</b>	<b>33,28</b>	<b>190,25</b>	<b>1 313</b>	<b>0,65</b>	<b>23,29</b>	<b>32,52</b>	<b>0,51</b>	<b>533,94</b>	<b>263,63</b>	<b>80,45</b>	<b>497,81</b>		

## 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШК00156	Макаронные отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18		11,9	45,05	8,5	0,85		
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99		
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02		
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74			65,3		1	2				
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>26,29</b>	<b>22,62</b>	<b>70,88</b>	<b>610</b>	<b>0,19</b>	<b>5,45</b>	<b>106,57</b>		<b>117,3</b>	<b>229,75</b>	<b>32,1</b>	<b>2,56</b>		
	Обед															
ШК00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4		18,75	141,75	17,25	0,83		
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	12,42	12,78	20,16	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7		
Ш100015	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>27,04</b>	<b>33,17</b>	<b>136,38</b>	<b>867</b>	<b>1,65</b>	<b>11,15</b>	<b>312,9</b>	<b>0,53</b>	<b>220,93</b>	<b>290,86</b>	<b>50,82</b>	<b>258,58</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>53,33</b>	<b>55,79</b>	<b>207,27</b>	<b>1 477</b>	<b>1,84</b>	<b>16,61</b>	<b>419,47</b>	<b>0,53</b>	<b>338,23</b>	<b>520,61</b>	<b>82,92</b>	<b>261,14</b>		

## 1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ШК00153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4		6,4	73,6	24	0,48	
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2			24			67	
0000065	Хлеб пшеничный	40	1,01	0,8	24	144	0,05	0,02			120			0,03	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2													
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,03</b>	<b>13,44</b>	<b>97,52</b>	<b>630</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>28,4</b>		<b>170,4</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>75,71</b>	
	Обед														
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71	
ШК0381a	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03	
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3			1,26	
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	0,01	0,29			25,82		16,44	0,55	
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3													
	<b>Всего в Обед</b>		<b>21,69</b>	<b>22,55</b>	<b>110,94</b>	<b>777</b>	<b>0,34</b>	<b>13</b>	<b>107,2</b>		<b>269,78</b>	<b>121,4</b>	<b>36,04</b>	<b>6,03</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>33,72</b>	<b>35,99</b>	<b>208,46</b>	<b>1 407</b>	<b>0,69</b>	<b>13,22</b>	<b>135,6</b>		<b>440,18</b>	<b>195</b>	<b>76,04</b>	<b>81,74</b>	



2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,6	7,2	5,04	76	0,01	67,2	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6
ШК00163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2												
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14,91</b>	<b>15,56</b>	<b>83,06</b>	<b>539</b>	<b>0,15</b>	<b>67,26</b>	<b>107,23</b>	<b>15</b>	<b>254,2</b>	<b>76,75</b>	<b>28,3</b>	<b>23,28</b>
	<b>Обед</b>													
ШК10013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9		12,12	21,42	9,66	0,42
ШК10150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	0,04	6,42	106,46		27,4	52,4	14,6	0,56
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,21</b>	<b>29,61</b>	<b>119,89</b>	<b>860</b>	<b>0,5</b>	<b>20,25</b>	<b>219,46</b>		<b>315,66</b>	<b>258,82</b>	<b>83,03</b>	<b>7,47</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>39,12</b>	<b>45,17</b>	<b>202,95</b>	<b>1 399</b>	<b>0,64</b>	<b>87,51</b>	<b>326,69</b>	<b>15</b>	<b>569,86</b>	<b>335,57</b>	<b>111,33</b>	<b>30,76</b>

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88			0,09
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63			1,04
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	60	8,46	1,68	5,16	70	0,05	0,1	13,2		21,6	112,8	24,6	0,54
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02
Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25	1,12				2,63		0,73	0,08
СОЛЬ/ИОД	Соль йодированная	2												
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,16</b>	<b>6,99</b>	<b>53,19</b>	<b>365</b>	<b>0,23</b>	<b>11,93</b>	<b>13,2</b>		<b>260,74</b>	<b>112,8</b>	<b>25,33</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>													
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2	34,6	17	0,75
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48			74,41			3,25
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	90	12,6	14,4	19,8	140	0,01	9,9	198,9		22,5	28,8	329,4	1,08
Ш0000000	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2			0,58			35,36
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
СОЛЬ/ИОД	Соль йодированная	3												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>20,91</b>	<b>22,72</b>	<b>111,45</b>	<b>642</b>	<b>0,32</b>	<b>68,4</b>	<b>327,84</b>		<b>305,8</b>	<b>133,4</b>	<b>346,4</b>	<b>42,93</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>36,07</b>	<b>29,71</b>	<b>164,64</b>	<b>1 006</b>	<b>0,55</b>	<b>80,33</b>	<b>341,04</b>		<b>566,54</b>	<b>246,2</b>	<b>371,73</b>	<b>44,7</b>



2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81			0,26	
0000002	Залепанка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38			0,62	
ШКЯП108	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69		0,9	0,93	1,16	1,47	
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37		7,45	9,54	6,36	0,78	
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2													
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>19,41</b>	<b>17,27</b>	<b>65,73</b>	<b>502</b>	<b>0,16</b>	<b>17,08</b>	<b>2,06</b>		<b>380,55</b>	<b>10,47</b>	<b>7,52</b>	<b>3,15</b>	
	<b>Обед</b>														
0000148	Суп из овощей(В-2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2			17,91			0,61	
0000027	Рагу овощное	150	8,1	7,5	14,2	168	0,08	7,42			33,4			1,07	
ШК00167	Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	0,25	125	6,5	1,6	0,32	
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18	
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3													
	<b>Всего в Обед</b>	<b>708</b>	<b>27,85</b>	<b>24,22</b>	<b>100,74</b>	<b>802</b>	<b>1,79</b>	<b>17,03</b>	<b>3,68</b>	<b>0,25</b>	<b>369,12</b>	<b>85,5</b>	<b>9,7</b>	<b>4,67</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>47,27</b>	<b>41,5</b>	<b>166,46</b>	<b>1 304</b>	<b>1,95</b>	<b>34,11</b>	<b>5,74</b>	<b>0,25</b>	<b>749,67</b>	<b>95,97</b>	<b>17,22</b>	<b>7,82</b>	

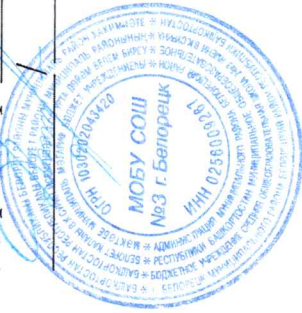
2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШК00065	Завтрак															
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4		
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98			2,9	5,2	3,5	1,5		
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9		57,3	46,3	9,9	0,8		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,86</b>	<b>17,6</b>	<b>76,2</b>	<b>532</b>	<b>0,3</b>	<b>15,9</b>	<b>49,7</b>		<b>262,2</b>	<b>163,5</b>	<b>51,4</b>	<b>3,73</b>		
	Обед															
ШК00020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71		
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
ШК0381a	Фриждельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03		
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68					0,43			0,05		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,19</b>	<b>24,61</b>	<b>116,29</b>	<b>837</b>	<b>0,39</b>	<b>6,51</b>	<b>107,2</b>		<b>242,99</b>	<b>121,4</b>	<b>141,44</b>	<b>8,45</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>40,05</b>	<b>42,21</b>	<b>192,49</b>	<b>1 369</b>	<b>0,69</b>	<b>22,41</b>	<b>156,9</b>		<b>505,19</b>	<b>284,9</b>	<b>192,84</b>	<b>12,18</b>		



Согласовано

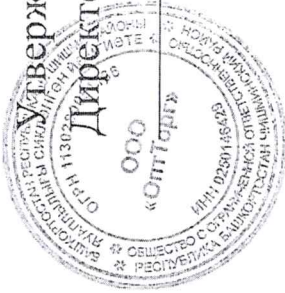
Директор



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)  
с 5 по 11 классы, в том числе  
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на осенне-зимний период**



1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	8		9	10	11	12	13	14	15					
															4	5	6	7	
1	2	3																	
	Завтрак																		
Д07Ф100	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		14,08									1,91
0000030	Каша рисовая молочная	200	5,33	8	32	219	0,16	0,93	0,05	0,53	0,13			5,33					5,33
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38	6,9				4,6					0,8
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02		150									0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6				4					0,16
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88									0,09
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2																	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,9</b>	<b>12,96</b>	<b>82,13</b>	<b>542</b>	<b>0,28</b>	<b>12,39</b>	<b>31,63</b>	<b>387,99</b>	<b>0,13</b>			<b>13,93</b>					<b>8,33</b>
	Обед																		
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305	0,08	0,03		15,8									0,92
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	0,14	12,24	38,52	46,8				34,2					1,26
ШК00505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		18,47	0,41			43,35					451,9
0000044	Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодна рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46									34,81
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02		180									0,04
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56									2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3																	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,13</b>	<b>29,75</b>	<b>137,88</b>	<b>1 006</b>	<b>0,47</b>	<b>13,18</b>	<b>38,52</b>	<b>297,09</b>	<b>0,41</b>			<b>77,55</b>					<b>491,73</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>38,04</b>	<b>42,71</b>	<b>220,01</b>	<b>1 548</b>	<b>0,75</b>	<b>25,57</b>	<b>70,15</b>	<b>685,08</b>	<b>0,54</b>			<b>91,48</b>					<b>500,06</b>



1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
ШК00153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5		8	92	30	0,6		
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2			24			67		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,96</b>	<b>18,52</b>	<b>107,4</b>	<b>760</b>	<b>0,38</b>	<b>0,23</b>	<b>66,7</b>		<b>307,6</b>	<b>152</b>	<b>50</b>	<b>75,99</b>		
	<b>Обед</b>															
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
ШК0381a	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03		
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44			17,16			1,51		
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61		
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,26</b>	<b>25,14</b>	<b>129,73</b>	<b>895</b>	<b>0,4</b>	<b>15,66</b>	<b>134</b>		<b>315,2</b>	<b>144,25</b>	<b>42,77</b>	<b>6,88</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>40,22</b>	<b>43,66</b>	<b>237,13</b>	<b>1 655</b>	<b>0,78</b>	<b>15,89</b>	<b>200,7</b>		<b>622,8</b>	<b>296,25</b>	<b>92,77</b>	<b>82,87</b>		







## 2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88			0,09
0000054	Картофельное пюре	200	4	6,17	26,83	182	0,15	13,9			47,5			1,38
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	60	8,46	1,68	5,16	70	0,05	0,1	13,2		21,6	112,8	24,6	0,54
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25	1,12				2,63		0,73	0,08
СОЛЬ/ЮД	Соль йодированная	2												
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>16,66</b>	<b>8,93</b>	<b>71,89</b>	<b>482</b>	<b>0,29</b>	<b>15,42</b>	<b>13,2</b>		<b>332,61</b>	<b>112,8</b>	<b>25,33</b>	<b>2,13</b>
	Обед													
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44			109,13			4,77
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14	16	22	155	0,01	11	221		25	32	366	1,2
Ш0000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29
0000065	Хлеб пшеничный	70	1,76	1,4	42	252	0,08	0,03			210			0,05
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05				40,01	90		3,15
СОЛЬ/ЮД	Соль йодированная	3												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,15</b>	<b>26,67</b>	<b>144,08</b>	<b>828</b>	<b>0,45</b>	<b>79,97</b>	<b>382,18</b>		<b>418,78</b>	<b>165,25</b>	<b>387,25</b>	<b>49,4</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>41,81</b>	<b>35,6</b>	<b>215,97</b>	<b>1 310</b>	<b>0,74</b>	<b>95,38</b>	<b>395,38</b>		<b>751,39</b>	<b>278,05</b>	<b>412,58</b>	<b>51,52</b>



## 2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
ШК00065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	29,04	213	0,18	14,96	47,08		57,2	123,2	41,8	1,54	
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38			3,48	6,24	4,2	1,8	
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9		57,3	46,3	9,9	0,8	
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2													
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,9</b>	<b>20,03</b>	<b>87,08</b>	<b>608</b>	<b>0,34</b>	<b>17,66</b>	<b>53,98</b>		<b>297,98</b>	<b>175,74</b>	<b>55,9</b>	<b>4,18</b>	
	<b>Обед</b>														
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89	
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48		146,21	5,02	
ШК0381a	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03	
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05	
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3													
	<b>Всего в Обед</b>		<b>29,74</b>	<b>27,61</b>	<b>136,75</b>	<b>969</b>	<b>0,46</b>	<b>7,9</b>	<b>134</b>		<b>285,31</b>	<b>144,25</b>	<b>170,71</b>	<b>9,82</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>45,65</b>	<b>47,64</b>	<b>223,83</b>	<b>1 578</b>	<b>0,8</b>	<b>25,56</b>	<b>187,98</b>		<b>583,29</b>	<b>319,99</b>	<b>226,61</b>	<b>14</b>	

