



Утверждаю:

Директор МБОУ «Зудиловская СОШ»

Н.В. Привалова

« »

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 18 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ «Зудиловская СОШ»
ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 И 5-11 КЛАССА
ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ: ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ для детей ОВЗ

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	F	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
23	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,56	7,34	21,75	349	13,9	6,2	12,1	0,2	0,2	0,01	0,01	4,6
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	5	1	10	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	150	1,7	3,65	26,1	299								
2	Йогурт	290	14	11	56	387								
	Итого	970				1256,8								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
44	Гуляш	150	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,00		0,21	1,54
75	Макарон отварные	250	10,6	12,4	35,3	442	8,2	6,4	34,8	0,6	0,02	0,05	0,02	
6	Хлеб пшеничный	80	5	1	10	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
86	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	282	37,8	25,2	34,2	2,7		0,39 6		50
4	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6	132,0	5,25	75,00	0,15			0,01	0,11
9	Огурец соленый порционный	120	4,3	12,1	4,3	107	6,9	3,5	6,0	0,21				7,2
	Итого	815				1228,4								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
169	Котлеты рыбные	120	12,59	4,21	13,51	138,94	68,05	0	0	1,01				0,4
76	Рис припущенный	250	3,6	10,2	37,1	412,8	6,0	19,5	91,4	1,0	0,09	0,03	0,02	0,01
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
10	Огурец свежий порционный	150	1,4	0,2	3,8	22	23	14		0,6	6		0,06	10
	Итого	810				870,54								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

5 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
59	Котлета	150	16,4	8,4	8	288	10,18	14,34	117,06				0,06	
68	Картофельное пюре	250	4,83	10,89	40,15	576,6	57,5	40,2	111,34	1,42	0,026	0,04	0,18	7,2
10	Огурец свежий порционный	130	1,4	0,2	3,8	22	23	14		0,6	6		0,06	10
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,00 9	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
	Итого	820				1183,4								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,10 6	0,17

6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак													
15	Каша манная молочная с маслом	250/10	16,05	5,55	96,3	495,3	80,2		126,6	1,3	0,02	0,05	0,1	0,7
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	150	4,33	2,25	38,72	330								
	Итого	690				1047,1								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,10 4	-	0,106	0,17

7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
36	Рассольник ленинградский	250	3,25	4,25	22	266,5	27,5	34,25	92,75	1,25	1,2		0,125	12,75
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	250	8,89	6,59	13,5	189,8	33,37	36,69		1,61				9,7
2	Йогурт	290	14	11	56	387								
	Итого	1070				1065,1								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

8 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	F	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
75	Макаронны отварные	250	10,6	12,4	35,3	442	8,2	6,4	34,8	0,6	0,02	0,05	0,02	
44	Гуляш	150	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,00		0,21	1,54
86	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	282	37,8	25,2	34,2	2,7		0,39 6		50
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
4	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6	132,0	5,25	75,00	0,15			0,01	0,11
10	Огурец свежий порционный	130	1,4	0,2	3,8	22	23	14		0,6	6		0,06	10
	Итого	825				1143,4								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,10 6	0,17

9 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
76	Рис припущенный	250	3,6	10,2	37,1	412,8	6,0	19,5	91,4	1,0	0,09	0,03	0,02	0,01
184	Суфле из печени	150	3,7	17,9	3,9	192,8	8,2	15,65	251,53	5,79	0,0	0,0	0,0	0,01
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
9	Огурец соленый порционный	150	4,3	12,1	4,3	107	6,9	3,5	6,0	0,21				7,2
	Итого	840				1009,4								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

10 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
59	Котлета	150	16,4	8,4	8	288	10,18	14,34	117,06				0,06	
17	Гречневая каша рассыпчатая	250	12,6	2,6	68	340	32	30	110	2,4	0,011	0,2	0,1	
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
4	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6	132,0	5,25	75,00	0,15			0,01	0,11
10	Огурец свежий порционный	130	1,4	0,2	3,8	22	23	14		0,6	6		0,06	10
	Итого	825				926,4								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

11 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
65	Курица отварная	150	13,2	8,3	4,5	98,2	29	17	108	1	0,06	0,2	0,04	9
68	Картофельное пюре	250	4,83	10,89	40,15	576,6	57,5	40,2	111,34	1,42	0,026	0,04	0,18	7,2
86	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	282	37,8	25,2	34,2	2,7		0,39 6		50
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
11	Помидор свежий порционный	130	1,08	3,12	5,2	60	23	14		0,6				10
	Итого	820				1231,6								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

12 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак													
18	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	8,8	7,62	50,50	381	22,18	63,12	179,24	2,06	0,0	0,0	0,22	0,0
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	46,6	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	150	4,33	2,25	38,72	330								
	Итого	690				839,6								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

13 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
27	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0		0,10	9,11
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	100	8,89	6,59	13,5	189,8	33,37	36,69		1,61				9,7
2	Йогурт	290	14	11	56	387								
	Итого	920				965,85								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

14 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
75	Макароны отварные	250	10,6	12,4	35,3	442	8,2	6,4	34,8	0,6	0,02	0,05	0,02	
65	Курица отварная	150	13,2	8,3	4,5	98,2	29	17	108	1	0,06	0,2	0,04	9
86	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	282	37,8	25,2	34,2	2,7		0,39 6		50
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
4	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6	132,0	5,25	75,00	0,15			0,01	0,11
9	Огурец соленый порционный	150	4,3	12,1	4,3	107	6,9	3,5	6,0	0,21				7,2
	Итого	845				1123,6								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

15 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
28	Плов из мясо говядины	250	7,10	5,7	6,5	478	11,00	36	186,6	0,80	0,22		0,04	0,00
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
10	Огурец свежий порционный	150	1,4	0,2	3,8	22	23	14		0,6	6		0,06	10
1	Булочка домашняя	130	8,89	6,59	13,5	115	33,37	36,69		1,61				9,7
	Итого	820				911,8								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

16 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
44	Гуляш	150	23,8	19,52	5,74	304,5	29,4	31,39	234,98	2,8	0,00		0,21	1,54
17	Гречневая каша рассыпчатая	250	12,6	2,6	68	340	32	30	110	2,4	0,011	0,2	0,1	
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
4	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6	132,0	5,25	75,00	0,15			0,01	0,11
9	Огурец соленый порционный	150	4,3	12,1	4,3	107	6,9	3,5	6,0	0,21				7,2
	Итого	845				1027,6								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

17 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак/Обед													
29	Запеканка картофельная	250	18,27	20,54	28,74	338,7	33,2			3,65		0,24	0,22	5,62
86	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	282	37,8	25,2	34,2	2,7		0,39 6		50
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	139,8	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
2	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,10	75	0,5	-	1	-	0,04	-	-	-
11	Помидор свежий порционный	150	1,08	3,12	5,2	60	23	14		0,6				10
2	Йогурт	290	14	11	56	387								
	Итого	980				1282,5								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17

18 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Завтрак													
18	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	8,8	7,62	50,50	381	22,18	63,12	179,24	2,06	0,0	0,0	0,22	0,0
83	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,28	82	6,00	0,00	0,00	0,40	0,5	0,00	0,009	0,09
6	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,6	52,3	46,6	20	14	65	0,9		0,1	0,07	
1	Булочка домашняя	150	4,33	2,25	38,72	330								
	Итого	690				839,6								
	Дополнительно:													
	Сок фруктовый	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	-	-	0,03	4,01
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	-	-	0,08	-
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	-	-	0,07	0,6
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	-	-	0,01	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,05	0,104	-	0,106	0,17