Утверждан	0:
Директор	000 «КП Южный»
	один И.А. Парионова /
« 08 » ok	«КОМБИНАТ питания 2025г. » #
	000
	* 114631800385 8

Согласовано:	
Директор ГБОУ СОШ N1 a O4 M-9. CF. UI	PENTOIC
Hotel Control of the	217-47
Commission of the state of the	/
10	0 Р год.
	о год.
Родительский комитет Кранцынскова А. Н.	A. Socal
Marie	ouplay
« OS » Okmisopis	20 <u>25</u> год.

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Шенталинского района

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория:ОВЗ

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веі (г)	щества	Энерге- тическая		Вита	амины	(мг)		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	٨	Линера	льные	вещес	тва (мг)	
рец.	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	. Î	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак			,															
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8,28	11,86	36,96	282,53	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого	за Завтрак	505	19,3	18,7	83,75	587,5	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
Обед	1 1 17,0																	150	
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
388/625	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0.00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
291	Плов из птицы	200	15,09	11,6	34,72	270,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	736	25,80	27,65	117,25	822,50	0,25	0,48	13,09	278,08	0,33	636,42	144,32	316,91	87,06	4,04	156,07	24,13	239,98
Итого	за день	1241	45,05	46,34	201,00	1410,00	0,6	1,04	14,19	350,15	0,84	106,77	563,59	738,61	179,8	7,23	211,65	36,23	315,84

		He	еделя:	1									ij-s		атегор				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ľ				тва (мг	·)	20 :5
рец.	т т	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	к	Ca	Р	Mg	Fe	ſ	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак							8		-				Manager Co.			·		
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69	188,97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
290/AK	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07			187,07		4,2	37,27	3,63	14,57
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58		7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30 🖟	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Завтрак	540	19,3	19,8	72,67	587,5	0,3	0,31	1,77	45,37	0,16	414,15	58,03	320,01	147,58	6,25	75,93	13,38	174,14
Обед		11	- / -					2						*					
	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0.00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,87	8,69	16,93	142,74	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12			7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0.7	0.1	2,82
_	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого:	за Обед	786	26,88	26,06	113,03	813,03	0,5	0,48	6,32	219,68	0,44	437,43	91,69	276,84	55,73	5,49	162,49		
Итого:	за день	1326	46,1	45,8	185,7	1400,53	0,8	0,79	8,09	265,05	0,6	851,58	149,72	596,85	203,31	11,74	238,42	25,47	

Неделя: 1

	T													r	arerop	INH. UE	0.0		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	ещества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ı	Минера	льные	вещес	ства (мі	_)	
рец.	търгом пиди, паимонование отпода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт									-										
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0.00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
304	Рис отварной с м/сливочным	150,	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46.18	9,72	72 75	23,78	0,52	53,46	0.04	23,88
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	-	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09		0.00	0,09	27,9	12	19,5	4.2	0,33	0,96	1.8	7,35
Итого	за Завтрак	544	18,6	15,8	79,95	566,21	0,13	0,23						281,11			209,65		
Обед	ц									, , , , ,	,	,	1-1,-1	20.,	11,00	2,02	200,00	10,07	1410,04
	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123.9	13.84	26,29	11.27	0,44	36,69	0.09	12,73
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,75	9,2	15,03	159,83	0,08	0,04	5,92	161,13	0.00			47,82			-	,	22,58
289	Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0,15	0,15	12.39	437.5	0.00	637.47	36.14	160,55	42 36	1,87	43,03	7,53	177,29
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0.01	0,03		-				25,42		0,62	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1.8	7,35
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14.1	1.17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	721	23,1	25,7	106,1	705,65	0,35	0,57	-	884,53				326.98		5.2	154,35		224,3
Итого	за день	1265	-41,7	41,5	186	1271,86	0,48	0.8						608.09					643 84

Неделя: 1

		T	10	·			-							K	атегор	ия:ОЕ	33		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	ещества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ı	Иинера	льные	вещес	ства (м	г)	
рец.	3	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	•											1 .0					10	13	20
	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14.08	9,57	7,83	1,91	1.76	0,26	7,04
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,46	3,89	149,4	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00		86,24			0.00	0.00	0.00
	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0.00	0.00	12.89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0.1	0.00	0.00	4,8
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0.96	1,8	7,35
	за Завтрак	580	19,3	19,8	73,34	564,49	0,12	0,12		28,04		315,76				4,35	57.44	2,1	33,65
Обед					. 15		3				-,	0.0,70	101,00	101,00	00,20	7,00	31,44	2,1	33,03
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
		0/10/200/5	6,23	9,96	10,01	210,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0.00	210,46	19.61	62.48	15.50	0,9	2,74	0.17	12.64
290/AK	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71		139,15				0,96	37,7	0,17 7,95	12,64 152,22
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16.96	197.07	124 42	4.0	27.27	2.02	44.57
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	124,43		37,27	3,63	14,57
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0.03	0,09	0.00	0.00	0.00	27,9	12		1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	-2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,09	73,5	19,5	19,5 47,4	4,2 14,1	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед	796	27	27,2	117,3	781,5	0,43	0,63	9,96	1195,35		846,82					0.00	9,27	4,35
Итого	за день	1376	46,2	47	190,6	1345,99	0,55			1223,39		1162,58							
0						1 TO	-,	-,, -	-0,00		0,00	102,00	200,14	U2U,U II	400.04	14.00	130.91	24.901	700 00

		He	еделя:									Ü	4,		н: Осе (атегор	CONTRACTOR OF THE PARTY			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ı	Минера	· · · · · · ·			г)	
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт																	1		
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,16	8,91	0,54	0,14	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63		-		1,95	60,65		172,17
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96		285,02				0,62	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1.6	3	12,25
	за Завтрак	505∉	19,2	19,8	83,75	587,5	0,24	0,33	14,38	99,91	0,15	1040.15	85.16	228,53	65.77		62,25		184,42
Обед											an surface and			, , ,		-,	3-1-3	1.0,0.	10 1, 12
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	5,47	5,7	12,31	151,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0.00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10.58	80.19	8,11	1,2	22,68	0.7	15,19
	Пюре из бобовых с м/растит	150	9,29	3,5	30,36	184,56	0,42	0,09	0.00	0.87		527,25				4,34	56,07	8,39	19,21
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный .	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0.96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14.1	1,17	0.00	9.27	4,35
Итого	за Обед	776	27	27,7	117,3	769,2	0,8	0,55	17,1	425,68		958,5				-	120,04		
Итого	за день	1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04			525,59		1998,6							

День: 6 Неделя: 2

		T													arciop	MIN.OL	,,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			1	Минера	льные	вещес	ства (мі	7)	Al an
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак		-											1					
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22.86	64,36	22.98	1,5			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	45,64	282,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR		205,82		1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0.01	0.00	0.3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0.00	0.06	0.00		0.00	81	26,1	9.9	1,08	0.00	0.00	0.00
Итого	за Завтрак	500	16,45	17,26	75,31	587,5	0,39	0,17	1.28	27,3	0,07			303,46			45 44	12,99	35 15
Обед	Δ										-1		200,01	1000, 10	00, 10	1,00	1 10,11	12,00	00,10
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0.00	4.2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем,	200/5/1	4,11	4,75	7,9	129,1	0,04	0,04	11,15	164.45				37,23	16 69		59.46		13,93
	сметаной и зеленью										100.000	,	,	0.,20	.0,00	0,02	00,10	0,00	10,00
290/AK	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24.51	106,26	15.12	0,96	37.7	7,95	152,22
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9.72	72,75	23,78	0,52	53,46		23,88
-	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0.7	0.1	2,82
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4.2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого:	за Обед	776	23,1	24,4	113	782,06	0,22	0,49	19,07	208,68				309,18			152,28		
Итого:	за день	1276	39,6	41,7	188,4	1369,56	0.61	0.66	20.35	235.98				612.64			197 72		,

Сезон: Осенне-зимний

		T	Пише		щества	Juonto	т —							ŀ	Категор	90:кис	33		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Типадо	(r)	щества	Энерге- тическая	a	Вит	гамины	I (МГ)				Минера	альные	веще	ства (м	г)	
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	- 17	10	10	
	грак			¥		0						1 10	1 17	1 13	10	1.7	18	19	20
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
207	Макароны , запеченные с сыром	200	15,3	14,49	25,52	282,15	0,13	0.00	0.1	0,05		0.00	02.02	400.00	45.70				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,1	_	0.00			102,86	15,72	1,36	L		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118.49	0,04		-	12	0.00	0.00	39,96		1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
Итого	за Завтрак	500	19,3	18	83,75	587,5		0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Обе	Д		10,0		03,73	367,5	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13.72	111 10	0.00								- 1				
	Рассольник Ленинградский со	200/5/1	3,87	7.83		111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
	сметаной зеленью	200/3/1	3,07	7,03	13,8	160,43	0,07	0,05	6,41	164,74	0.00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0.05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	10.01	77.40	24.05	0.00	0= -		
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	7,19	15,48	100.00								77,49		0,83	37,84	8,03	48,94
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35			137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0.75	37.94
ПР	Хлеб пшеничный	30		0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед		2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14.1	1.17	0.00	9,27	4,35
	за день	776	23,2	23,8	117,3	736,3	0,48	0,58	27,74	184,23	0,42	238,08		326,23					
11.010	за депь	1276	42,4	41,8	201	1323,8	0,66	0.71	32.08	376.79	0.54	339 34	325 74	475.56	126 75	7.01	142.04	17,30	110.07

День: 8

Сезон: Осенне-зимний Kateronua:OB2

			день.											Сезо	н: Осе	нне-зи	инний		
		. H	еделя:									J.	3.	· · · · · ·	(атегор	ия:ОЕ	33		
No	2		Пище	вые ве	щества	Энерге-		Du							-				7
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		(r)		тическая		БИТ	амины	(MF)		ľ	1	Минера	альные	вещес	ства (мі	-)	
рец.	8	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	The state of the s			•								1 10	14	13	10	17	10	19	20
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0.04	0,05	2.86	134,06	0.00	169,29	20.94	25.04	24.05	0.54	1 0 0	0.00	
					,-u.	00,10	0,01	0,00	2,00	134,00	0.00	109,28	20,04	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
	Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0.00	637,47	36 14	160 55	42,36	1 07	42.02	7.50	477.00
376	Чай с сахаром	200	3,26	1.25	8.23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7.18			43,03	7,53	177,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0.00	37,2	16	26	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
Итого	за Завтрак	500	19,3	15,8	67	486,34	0,23	0,33		1571,86					5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Обед				,0	0,	100,04	0,23	0,33	13,23	13/1,09	0,12	004,54	11,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,89
67	Винегрет овощной	60	0,84	6.09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120 6	0.00	110 50	10.01	00.0	0.04				
	Суп картофельный с клецками и	200	2,65	3,02	14.94	104,36	0,02	0,02		120,6		116,59		20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
	зеленью		2,00	0,02	17,54	104,50	0,00	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным	100	9.28	11.08	11,37	179,4	0.09	0.00	2,51	0.18		0.00	05.07	00.74	15.15				
	соусом		0,20	11,00	11,01	175,4	0,09	0.00	2,51	0,10		0.00	25,67	68,71	15,47	0,59			
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6.09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0.07	220 52	40.00	407.07	104.40				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114.8	0,01	0,12			0,07	220,52	16,86	187,07	124,43	-	37,27	3,63	14,57
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0.3	14,64	81,02	0,01	0,03	0,55	69,96		285,02				0,62	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1.02	12,66	66,6	0,05	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед	770	23.4	27.7	110,2	731,99	0,03		0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
	за день	1270	42,6	43,5	177,2			0,55							199,75		123,99	16,58	58,2
		1210	72,0	40,0	111,2	1218,33	0,71	0,88	24.56	1946,68	0.69	1827 24	214 26	642 89	276 49	11 54	171 1	26 57	276 00

День: 9 Неделя: 2

			Пише	DLIQ DC	щества	Энерге-	I								arerop	MA.OL	,,,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Тище	(L)	щества	тическая		Вит	амины	(Mr)			1	Линера	льные	вещес	тва (мг	-)	
рец.	търгем тищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зав	рак			-	-		1					10		10	10	17	10	13	20
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9.8	47	0.02	0.02	4	3	0.00	230.74	14,08	9,57	7,83	1,91	1.76	0,26	704
175	Каша вязкая молочная из риса и	200/5	7,82	9.03	31,78	253,45	0.1	0,13	0,52	27.04					32,18		,		7,04
	пшена		1,000	-1	- 1,1	200, 10	,,,	0,10	0,32	21,04	0,07	107,39	115,51	137,04	32,10	0,71	44,04	2,26	28,56
883/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0.1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0.3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0.00		
Итого	за Завтрак	535	15,4	16,8	74,78	500,09	0,15	0,24	17,41			426,03				3,05		1,8	7,35
Обе	4					333,33	0,10	0,24	17,41	30,04	0,50	420,03	177,79	100,11	44,43	3,05	46,76	4,32	47,75
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123 9	13.84	26,29	11 27	0,44	36.69	0.09	12.72
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и	200/5/1	3.43	4.75	10.53	116,98	0,06	0,04		168,82									12,73
	зеленью			10.773	,		0,00	0,04	7,00	100,02	0.00	203,70	20,13	41,43	10,77	0,66	73,61	1,59	18,09
Акт	Бигус с сосиской	200	13,2	17,6	38,36	292,23	0.06	0.00	79,36	0.11		0.00	112 71	1/13 //8	42,16	2,18			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0.03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3.2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0.3	14,64	81,02	0,03	0.09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4.2	0,33	0.96	1.8	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66.6	0,05	0,24	0.12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14.1	1,17	0.00	-	7,35
	за Обед	726	23,1	27,7	102,5	705,03	0,24			471,67		493,68						9,27	4,35
Итого	за день	1261	38,5	44,5	177,3	1205,12											111,26 158,02		
		01	00,0	,,,,	111,0	1200,12	0,35	0,00	231,34	301,11	0,09	919./1	3/0.3/	441.63	130.13	8.15	158 02	1/07	90.27

День: 10 Неделя: 2

		Пин	21.10.20		Quanta								- 1	arerop	ия.ОЕ	3		
Прием пиши, наименование блюда	Macca	пище	вые ве (г)	щества	энерге- тическая		Вит	амины	(Mr)			1	Иинера	льные	вещес	тва (мі	-)	
N .	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
				(A 1)				0 80							- '	10	10	
	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0.02	15.03	0.00	0.00	190 93	25.96	17 64	12 33	0.7	70.56	0.03	1,64
	100	6,83	8,04	16,73	125,61	0,24		1.38										15,46
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22		0.00			7							14.57
Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00						, , ,						0.00
	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0.03					_						200000000000000000000000000000000000000	7,35
за Завтрак	540	18,6	19,3	68,03	470	0.51												39,02
1						-			,.	0,.0	000,11	10,00	012,09	100,04	1,2	101,0	0,17	33,02
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	2,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0.00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью	10/200/1	5,63	8,31	17,03	212,9	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209,15	0.16	0.15	13.83	29 95	0.00	708 63	34 42	161.7	39 94	1 05	60.65	7.51	172,17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		0.00												0.00
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0.03		-						- 1				7,35
Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0.05												4,35
за Обед	731	26,7	23,7	100,5	734,19	0.3	0.5			-					1			
за день	1271	45,3	43	168,5	1204,19		- 1											
	Хлеб пшеничный за Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью Жаркое из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный хлеб ржано пшеничный за Обед	2 3 рак Салат из редьки 60 Котлеты из мяса с соусом 100 Каша гречневая рассыпчатая 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 за Завтрак 540 Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с 10/200/1 цыпленком, зеленью Жаркое из птицы 200 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано пшеничный 30 за Обед 731	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Котлеты из мяса с соусом Най с сахаром Хлеб пшеничный За Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью Жаркое из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Зо 2,43 Каркое из птицы Компот из смеси сухофруктов Сулеб пшеничный Зо 2,43 Каркое пшеничный Зо 2,43 Компот из смеси сухофруктов Сулеб пшеничный Зо 2,43 Ком орковью Сулеб пшеничный Сулеб пшеничный Сулеб пшеничный Сулеб оркано предмежения предмежен	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 Чай с сахаром 200 3,26 1,25 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 за Завтрак 540 18,6 19,3 Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02 За Обед 731 26,7 23,7	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У 2 3 4 5 6 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Котлеты из мяса с соусом Каша гречневая рассыпчатая Н50 5,01 6,09 24,56 Чай с сахаром 200 3,26 1,25 8,23 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 За Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02 12,66 За Обед 731 26,7 23,7 100,5	трием пищи, наименование олюда 2 3 4 5 6 7 рак Салат из редьки 60 1,05 3,66 3,87 46,62 Котлеты из мяса с соусом 100 6,83 8,04 16,73 125,61 Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 Чай с сахаром 200 3,26 1,25 8,23 106 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 за Завтрак 540 18,6 19,3 68,03 470 Салат из белокочанной капусты с 60 1,56 2,95 3,88 31,72 морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы 200 14,05 11 20,28 209,15 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 за Обед 731 26,7 23,7 100,5 734,19	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У ценность (ккал) В 1 2 3 4 5 6 7 8 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Кома гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,01 Компот из смеси сухофруктов Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 0,05 За Обед 731 26,7 23,7 100,5 734,19 0,3	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 8 9 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Котлеты из мяса с соусом Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,12 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 Карипленком,зеленью Жаркое из птицы 200 14,05 11 20,28 209,15 0,16 0,15 Компот из смеси сухофруктов 200 1,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 Торинаничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 Торинаничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 Торинаничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 Торинаничный 30 2,4 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины Витамина Винамины Витамины Витамины Витамина Винамины Витамина Вивинанов Витамина Винамина Витамина Вивинанов Витамина Вивинанов Витамина Вивинанов Витамина Вивинанов Витамина Вивинанов Витаминанов Вин	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность (ккал) ВВТ В2 С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Котлеты из мяса с соусом Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,12 0,00 14,36 146 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 33 3автрак Талат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы Масса порции Масса порции Витамины (мг) Визамины (мг) Визмины (мг) Визамины (мг) Визамины (мг) Визамина (мг) Визамина (мг) Визамина (мг) Визамина (мг) Визамина (мг) Визамина (мга) Визамина (мг	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Ценность (ккал) ВВТ В2 С А D 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом 100 6,83 8,04 16,73 125,61 0,24 0,08 1,38 80,04 0,03 Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,12 0,00 14,36 0,07 Чай с сахаром 200 3,26 1,25 8,23 106 0,00 0,01 0,00 0,3 0,00 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 33 азавтрак Салат из белокочанной капусты с морковью Сури-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы 200 14,05 11 20,28 209,15 0,16 0,15 13,83 29,95 0,00 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Ченность (ккал) В1 В2 С А D К В 9 10 11 12 13 рак Салат из редьки Салат из мяса с соусом Поо 6,83 8,04 16,73 125,61 0,24 0,08 1,38 80,04 0,03 40,18 каша гречневая рассыпчатая Салат из сахаром Салат из сахаром Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы Салат из белокочанной капусты с морковью Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью Жаркое из птицы Салат из смеси сухофруктов Солат из смеси сухофруктов Сола пиз смеси сухофруктов Сола пицы Сола пиз смеси сухофруктов Сола пиз смеси су	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность (ккал) В В В В С А В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Ченность (ккал) В В В С С А D К Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Рак Салат из редьки Котлеты из мяса с соусом Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,02 15,03 0,00 0,00 190,93 25,96 17,64 Каша гречневая рассыпчатая 150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,12 0,00 14,36 0,07 226,52 16,86 187,07 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,00 0,00 0,00 129,1 24,79 16,7 Салат из белокочанной капусты с морковыю Суп-лапша домашняя с полуженью Токов от выма в премененичный 30 1,56 2,95 3,88 31,72 0,01 0,02 8,82 120,85 0,00 129,1 24,79 16,7 Кама гречневая рассыпчатая 10/200/1 5,63 8,31 17,03 212,9 0,05 0,00 1 0,14 0,14 0,00 13,16 53,46 Карков из птицы Солат из белокочанной капусты с морковыю Суп-лапша домашняя с полуженью Карков из птицы 200 14,05 11 20,28 209,15 0,16 0,15 13,83 29,95 0,00 708,63 34,42 161,7 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0,00 0,00 0,25 12 0,00 0,00 39,96 3,46 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	Прием пищи, наименование блюда ———————————————————————————————————	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Ценность (ккал) В1 В2 С А D К Са Р Мд Fe 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 Витамины (мг) Котлеты из мяса с соусом В1 В2 С А D К Са Р Мд Fe 17- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 17- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Ге 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К Са Р Мд Fe 18- Каша гречневая рассыпчатая Б К К К К К К К К К К К К К К К К К К	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность (ккал) ВВ В2 С А D К Са Р Мд Fe I ВВ В2 С А D К Са Р Мд Fe I ВВ	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Вноготь (ккал) ВВ1 ВВ2 С В А В В ВВ2 С В А В В ВВ2 ВВ