

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом с сыром | 5/10/1 | 3,70 | 10,01 | 5,17 | 114,71 | 102 | 5,5 | 63 | 0,1 | 61 | 68,8 | 0,44 | 0 | 0,07 |
| 257/94 | Каша вязкая молоч. ячневая с маслом сл. | 150/5 | 5,89 | 5,38 | 27,01 | 164,13 | 86,11 | 8,77 | 133,87 | 0,94 | 17,68 | 33,92 | 0,15 | 0,13 | 0,18 |
| 642/1994 | Какао с молоком | 200 | 3,74 | 3,34 | 17,81 | 133,77 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,73 | 19,60 | 73,34 | 526,92 | 314,74 | 50,24 | 308,96 | 4,14 | 90,68 | 129,84 | 0,80 | 0,19 | 10,77 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 | 38,22 | 40,04 | 107,48 | 2,06 | 0 | 252,28 | 2,47 | 0,21 | 5,65 |
| тгк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом | 60/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 | 15,07 | 17,6 | 163,12 | 1,43 | 32,87 | 36,74 | 0,49 | 0,07 | 2,42 |
| 471/1994 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 4,60 | 21,97 | 135,49 | 17,23 | 31,37 | 80,38 | 1,25 | 15 | 21,4 | 0,19 | 0,13 | 6,03 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 10,97 | 14,94 | 0,37 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,34 | 24,73 | 105,97 | 720,45 | 100,75 | 117,61 | 413,06 | 6,35 | 47,87 | 414,70 | 4,32 | 0,49 | 21,63 |
| Итого | | | 40,07 | 44,33 | 179,31 | 1247,37 | 415,49 | 167,85 | 722,02 | 10,49 | 138,55 | 544,54 | 5,12 | 0,68 | 32,40 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 447 | Котлета по-домашнему тушен в соусе | 50/50 | 9,46 | 12,43 | 17,37 | 198,63 | 18,6 | 21,9 | 114 | 1,39 | 21,2 | 178,18 | 0,8 | 0,12 | 1,53 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,27 | 16,60 | 69,91 | 484,53 | 63,33 | 64,11 | 258,11 | 3,53 | 43,70 | 208,49 | 1,36 | 0,31 | 6,98 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 3,70 | 8,16 | 23,78 | 152,72 | 35,22 | 22 | 43,52 | 0,6 | 3,65 | 174,43 | 1,97 | 0,04 | 5,92 |
| ттк 414 | Колбаска Школьная с отрубями из мяс | 100 | 13,45 | 10,38 | 9,11 | 262,38 | 36,4 | 28,6 | 177 | 2,65 | 0 | 15,6 | 3,43 | 0,07 | 0,4 |
| 468/1994 | Горох отварной | 150 | 5,25 | 6,05 | 27,90 | 185,50 | 72,45 | 49,30 | 97,5 | 2,25 | 0 | 529,5 | 1,8 | 0,15 | 21,3 |
| ттк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,39 | 25,88 | 101,77 | 809,80 | 188,27 | 137,48 | 392,32 | 7,39 | 3,65 | 876,28 | 8,86 | 0,35 | 35,29 |
| | Итого | | 43,66 | 42,48 | 171,68 | 1294,32 | 251,60 | 201,59 | 650,43 | 10,92 | 47,35 | 1084,77 | 10,22 | 0,66 | 42,27 |
| | Неделя 1 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | C,мг |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк 419 | Фрикадельки куринные в молочном со | 50/50 | 10,51 | 12,43 | 7,16 | 179,50 | 15,6 | 25,7 | 10,24 | 1,4 | 25,08 | 32,65 | 1,87 | 0,01 | 0 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,63 | 3,18 | 38,26 | 196,75 | 6,29 | 25 | 74,6 | 0,5 | 15 | 16,88 | 0,25 | 0,04 | 0 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 | 4,40 | 1,14 | 0 | 0,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,3 | 39 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,77 | 16,10 | 80,89 | 547,77 | 35,04 | 63,59 | 124,34 | 3,08 | 40,21 | 49,78 | 2,47 | 0,40 | 39,00 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 3,70 | 7,08 | 12,13 | 159,72 | 32,13 | 15,74 | 32,76 | 0,53 | 3,69 | 254,71 | 1,04 | 0,03 | 11,12 |
| ттк 293 | Биточек по-сельски тушен в соусе том | 55/50 | 11,59 | 13,61 | 9,86 | 191,40 | 14,8 | 17,8 | 142 | 1,69 | 0 | 63 | 2,65 | 0,04 | 0,38 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 33,22 | 183,94 | 12,47 | 7,28 | 48,26 | 0,74 | 10,8 | 20,25 | 0,96 | 0,08 | 0 |
| ттк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 | 14,3 | 8,4 | 1 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 1,7 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,31 | 27,69 | 101,88 | 774,00 | 119,47 | 78,67 | 311,16 | 4,41 | 39,52 | 348,54 | 5,44 | 0,49 | 39,45 |
| | Итого | | 44,08 | 43,79 | 182,77 | 1321,77 | 154,51 | 142,26 | 435,50 | 7,49 | 79,73 | 398,32 | 7,91 | 0,89 | 78,45 |

| Неделя 1 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | С,мг |
|----------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 3,70 | 10,01 | 5,17 | 114,71 | 102 | 5,5 | 63 | 0,1 | 61 | 68,8 | 0,44 | 0 | 0,07 |
| 35/2003 | Каша вязкая молочная Дружба с маслом слив | 150/5 | 9,30 | 5,38 | 27,01 | 164,13 | 86,11 | 8,77 | 133,87 | 0,94 | 17,68 | 33,92 | 0,15 | 0,13 | 0,18 |
| 591/1994 | Кисель на плодов. или ягодн. экстракта | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 70,68 | 36 | 0 | 0 | 0,03 | 0,13 | 0 | 0 | 0,3 | 20 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,40 | 16,26 | 74,13 | 463,83 | 240,11 | 23,27 | 207,87 | 3,27 | 78,81 | 107,72 | 0,79 | 0,46 | 30,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| тгк 451 | Солянка с филе кури со сметаной | 200/5 | 5,27 | 7,97 | 8,73 | 81,20 | 18,56 | 26,18 | 61,68 | 0,83 | 22 | 271,62 | 0,22 | 0,05 | 5,24 |
| 309/1994 | Рыба тушенная в томате с овощами | 50/50 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 | 25,87 | 23,7 | 154,73 | 0,78 | 65,36 | 78,64 | 1,5 | 0,11 | 0,3 |
| тгк 393 | Капуста тушенная с куркумой | 150 | 3,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |
| 638/1994 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,42 | 23,93 | 100,34 | 718,64 | 170,52 | 117,91 | 351,73 | 4,61 | 87,36 | 812,11 | 5,00 | 0,30 | 44,51 |
| Итого | | | 41,82 | 40,19 | 174,47 | 1182,47 | 410,63 | 141,18 | 559,60 | 7,88 | 166,17 | 919,83 | 5,79 | 0,76 | 74,76 |
| Неделя 1 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 230 | Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат. | 50/50 | 8,25 | 11,20 | 11,63 | 176,00 | 15,07 | 17,6 | 163,12 | 1,43 | 32,87 | 36,74 | 0,49 | 0,07 | 2,42 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |
| тгк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 | 2,25 | 0,58 | 1,03 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,81 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,45 | 15,95 | 67,81 | 481,39 | 121,62 | 56,66 | 260,51 | 3,14 | 54,3 | 83,18 | 0,71 | 0,2 | 17,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 139/1994 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 4,50 | 7,20 | 10,70 | 120,00 | 25,57 | 20,29 | 48,99 | 0,77 | 3,69 | 173,51 | 1,96 | 0,07 | 8,61 |
| 25/8 | Котлета из мяса с отрубями | 100 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 | 18,6 | 33,8 | 388,5 | 2,8 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 3,39 | 28,76 | 173,42 | 13,01 | 101,33 | 148,1 | 3,48 | 0 | 1,07 | 0,43 | 0,19 | 0 |
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,77 | 23,71 | 109,38 | 777,06 | 77,45 | 177,46 | 637,90 | 8,70 | 3,69 | 217,59 | 5,99 | 0,54 | 19,31 |
| | Итого | | 42,22 | 39,66 | 177,19 | 1258,45 | 199,07 | 234,12 | 898,41 | 11,84 | 57,99 | 300,77 | 6,70 | 0,74 | 36,38 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 5,60 | 5,16 | 11,68 | 108,57 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 |
| 257/94 | Каша пшеничная молочная с маслом сл. | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 36,02 | 232,18 | 114,82 | 11,7 | 178,5 | 1,26 | 23,58 | 45,23 | 0,2 | 0,18 | 0,24 |
| 630/1994 | Чай с молоком | 200 | 2,92 | 3,16 | 14,40 | 95,20 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 96,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,43 | 15,80 | 82,05 | 580,29 | 406,26 | 54,00 | 402,70 | 4,68 | 75,08 | 108,18 | 0,81 | 0,29 | 10,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,45 | 16,63 | 131,24 | 30,58 | 32,03 | 85,99 | 1,64 | 0 | 201,82 | 1,98 | 0,17 | 4,52 |
| 25/8 | Шницель из мяса с отрубями с маслом | 100/5 | 10,64 | 16,02 | 12,96 | 249,03 | 18,6 | 33,8 | 388,5 | 2,8 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 0,2 |
| тгк 255 | Макароны отварные с овощами | 150 | 6,00 | 6,60 | 31,80 | 216,00 | 15,21 | 14,17 | 48,59 | 1,89 | 0 | 25,25 | 0,95 | 0,96 | 62,66 |
| тгк 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,71 | 28,66 | 110,72 | 853,82 | 117,34 | 129,33 | 636,88 | 9,19 | 0,00 | 384,16 | 7,92 | 1,46 | 75,05 |
| | Итого | | 46,14 | 44,46 | 192,77 | 1434,11 | 523,60 | 183,33 | 1039,58 | 13,87 | 75,08 | 492,34 | 8,73 | 1,75 | 85,92 |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 293 | Биточек по-сельски тушен в соусе том. | 55/50 | 11,59 | 13,61 | 9,86 | 191,40 | 14,8 | 17,8 | 142 | 1,69 | 0 | 63 | 2,65 | 0,04 | 0,38 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,63 | 3,18 | 38,26 | 196,75 | 6,29 | 25 | 74,6 | 0,5 | 15 | 16,88 | 0,25 | 0,04 | 0 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |

| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ | ТЭ | В1,мг | С,мг |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 257/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 150/5 | 4,29 | 3,93 | 27,33 | 168,38 | 72,15 | 23,85 | 96,75 | 0,45 | 49,4 | 29,53 | 0,17 | 0,05 | 0,3 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 7,09 | 9,90 | 16,74 | 205,23 | 102 | 16,9 | 222 | 2,51 | 186 | 325,2 | 0,73 | 0,07 | 0,21 |
| тгк/264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 3,21 | 14,39 | 96,37 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 18,15 | 17,53 | 80,83 | 585,50 | 299,59 | 65,80 | 441,95 | 4,07 | 255,40 | 376,98 | 1,25 | 0,20 | 1,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренкам | 250/10 | 3,86 | 8,58 | 17,59 | 137,98 | 72,71 | 25,11 | 83,89 | 0,84 | 27,5 | 339,53 | 0,41 | 0,08 | 6,9 |
| 383/1994 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 50/50 | 9,27 | 10,41 | 13,91 | 146,46 | 47,05 | 18,91 | 131,1 | 0,45 | 41,52 | 73,92 | 3,54 | 0,1 | 0,24 |
| 471/1994 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 4,60 | 21,97 | 135,49 | 17,23 | 31,37 | 80,38 | 1,25 | 15 | 21,4 | 0,19 | 0,13 | 6,03 |
| тгк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 22,64 | 24,50 | 105,07 | 679,01 | 189,94 | 124,72 | 409,17 | 5,40 | 84,02 | 591,85 | 6,15 | 0,44 | 20,84 |
| Итого | | | 40,79 | 42,03 | 185,90 | 1264,51 | 489,53 | 190,52 | 851,12 | 9,47 | 339,42 | 968,83 | 7,40 | 0,64 | 21,87 |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 455 | Колобки рыбные тушенн. в молочн. со | 50/50 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 | 25,87 | 23,7 | 154,73 | 0,78 | 65,36 | 78,64 | 1,5 | 0,11 | 0,3 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 18,12 | 18,55 | 67,06 | 482,36 | 70,60 | 65,91 | 298,84 | 2,92 | 87,86 | 108,95 | 2,06 | 0,30 | 5,75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зелен. горош. со смет | 200/5 | 3,70 | 7,18 | 18,13 | 159,72 | 32,13 | 15,74 | 32,76 | 0,53 | 3,69 | 254,71 | 1,04 | 0,03 | 11,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 50/50 | 12,89 | 9,57 | 4,74 | 181,17 | 15 | 19,58 | 157,01 | 2,25 | 17 | 22,5 | 0,48 | 0,05 | 0,45 |
| ттк 358 | Рис припущенный с куркумой | 150 | 3,63 | 3,18 | 35,26 | 196,75 | 6,29 | 25 | 74,6 | 0,5 | 15 | 16,88 | 0,25 | 0,04 | 0 |
| ттк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,97 | 20,86 | 116,49 | 820,04 | 82,44 | 94,11 | 356,18 | 5,90 | 35,69 | 337,26 | 2,74 | 0,24 | 22,07 |
| | Итого | | 44,09 | 39,41 | 183,55 | 1302,40 | 153,04 | 160,02 | 655,02 | 8,82 | 123,55 | 446,21 | 4,80 | 0,54 | 27,82 |
| | Итого за 10 дней | | 432,81 | 426,44 | 1831,96 | 12964,72 | 2918,69 | 1813,23 | 7216,40 | 103,40 | 1100,14 | 6364,30 | 74,58 | 7,82 | 494,86 |
| | Итого за один день | | 43,28 | 42,64 | 183,20 | 1296,47 | 291,87 | 181,32 | 721,64 | 10,34 | 110,01 | 636,43 | 7,46 | 0,78 | 49,49 |