

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позиун Игорь Николаевич

МП



2025г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 13 г. Донецк

Директор

[Signature]

МП

«11» августа 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	121,72	0,58	0,00		
382	Какао с молоком	200	3,09	3,13	14,04	97	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01		
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03		
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00		
	Всего в Завтрак	520	11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04		
	Всего в день		11,74	9,32	75,18	425	30	0,25	60,34	0,05	662,37	227,91	80,36	316,66	4,60	0,04		

1-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
287	Голубцы, начинные с соусом томатным	100	8,89	10,40	9,33	166	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00				
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01				
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03				
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00				
	Всего в Завтрак	500	15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04				
	Всего в день		15,49	15,91	68,46	474	20	0,26	11,24	0,00	937,57	79,29	101,39	286,78	4,27	0,04				

1-ая неделя/Среда

[illegible]

Завтрак

279	Тертые мясные в томатном соусе	90	12,42	14,71	11,27	193	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макароны из муки твердые	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
155	Хлеб домашний	50	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	500	20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,11	83,84	262,29	4,02	0,03
	Всего в день		20,89	17,93	81,98	540	20	0,21	2,06	0,00	398,04	80,1095	83,8409	262,2865	4,0187	0,03

1-ая неделя/Четверг

[illegible]

Завтрак

264	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	100	11,15	5,33	9,51	126	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	500	18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11
	Всего в день		18,78	8,78	74,62	451	20	0,20	1,84	0,00	425,98	63,57	92,72	318,91	3,24	0,11

1-я неделя/Пятница

№ п/п	Продукты, 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	І		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
279	Тфтели мясные в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10	0,04	0,98	0,00		223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,000	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00		54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,000	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00		12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,000	
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00		97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,030	
	Всего в Завтрак	500	21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00		387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,030	
	Всего в день		21,72	18,22	84,69	541	20	0,21	1,00	0,00		387,19	77,95	83,17	261,25	4,01	0,030	

2-ая неделя/Понедельник

№ респ.	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	Mg	Р	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
208	Омлет натуральный с икрой кабачковой	110	10,16	12,03	5,56	172	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00				
210	Макаронные изделия отварные	150	7,10	15,90	27,10	281	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00				
377	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	17,07	70		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00				
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04				
	Всего в Завтрак	510	20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04				
	Всего в день		20,59	29,27	70,05	629	20	0,21	2,06	0,00	422,83	91,92	88,55	324,94	4,69	0,04				

2-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	Mg	Р	Fe	I						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00						
256	Котлета рыбная	80	10,40	9,93	21,69	219	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00						
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01						
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00						
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03						
	Всего в Завтрак	530	16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04						
	Всего в день	16,99	16,20	67,97	491	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04							

2-ая неделя/Среда

№ 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	Mg	Р	Fe	I						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	7,09	14,03	2,34	157	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35						
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00						
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03						
	Всего в Завтрак	500	16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38						
	Всего в день	16,39	17,54	75,76	515	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38							

2-ая неделя/Четверг

№ рет.	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	І					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
224	Запеканка творожная со сметанным соусом	180	27,62	21,89	25,43	430	20	0,04	0,22	0,14	92,23	156,00	22,19	131,11	0,62	0,00					
382	Кофейный напиток	200	22,00	0,00	0,00	5	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01					
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03					
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	66,00	0,00	278,00	14,08	7,83	9,57	1,91	0,00					
	Всего в Завтрак	520	53,26	23,57	59,16	593	30,00	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04					
	Всего в день		53,26	23,57	59,16	593	30	0,20	66,69	0,19	601,95	283,35	74,77	327,01	4,83	0,04					

2-ая неделя/Пятница

№ рет.	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	Mg	Р	Fe	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	100	10,79	14,44	13,20		229	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32		171	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64		55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46		132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Всего в Завтрак	500	20,09	17,95	86,62		587	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38
	Всего в день		20,09	17,95	86,62		587	140	0,31	0,12	0,00	390,95	45,22	131,32	308,74	6,26	1,38
Итого			215,94	174,69	744,49		5 246	510	2,66	176,25	0,24	5 588,46	1 069,08	953,96	3 088,05	56,60	3,14
Среднее за период			21,59	17,47	74,45		525	51	0,27	17,63	0,02	558,85	106,91	95,40	308,81	5,66	0,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,45	13,20	56,68												

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

1-ая неделя/Понедельник

№ 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	Мг	Р	Fe	И		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	173	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00		
279	Тефтели мясные в томатном соусе	90	12,42	14,71	11,27	193	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35		
43	Салат витаминный	60	0,98	1,94	3,35	36	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	0,00		
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00		
Всего в Обед			23,16	23,86	85,13	696	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35		
Всего в День			23,16	23,86	85,13	696	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35		
1-ая неделя/Вторник																		
№ 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	Мг	Р	Fe	И		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
101	Суп картофельный с рисом	200	1,86	2,05	15,29	139	0,00	0,07	5,72	0,00	378,91	18,88	19,66	48,58	0,71	0,00		
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	7,09	15,59	2,60	174	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00		
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00		
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00		
389	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04		
Всего в Обед			18,22	20,91	100,31	710	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04		
Всего в День			18,22	20,91	100,31	710	80	0,46	18,15	0,00	992,16	87,42	62,93	313,76	15,92	0,04		

1-ая неделя /Среда

№ 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	І		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,60	5,39	9,43	143	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00		
270	Котлета московская с томатным соусом	90	10,03	22,33	7,83	278	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00		
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00		
155	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,24	4,37	51	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00		
349	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00		
Всего в Обед		745	20,50	34,09	87,22	794	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01		
Всего в День		20,50	34,09	87,22	794	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01			

1-ая неделя/Четверг

№ 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	І	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
101	Суп с крутой пшенной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	161	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	357	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01	
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44	0,00	0,01	2,80	0,00	81,54	19,02	10,80	15,81	0,70	0,00	
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00	
	Всего в Обед	700	24,92	22,41	70,21	723	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01	
	Всего в День	24,92	22,41	70,21	723	250	0,30	18,70	0,00	1 303,45	63,60	78,51	267,25	4,35	0,01		

2-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	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		

Обед

103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	194	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00		
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00		
52	Салат из свеклы	60	0,81	3,44	4,73	53	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00		
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00		
Всего в Обед		720	33,68	14,13	97,03	746	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00		
Всего в День			33,68	14,13	97,03	746	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00		

2-ая неделя / Среда

№ 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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				

Обед

102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	172	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00		
279	Тефтели мясная в томатном соусе	90	12,42	14,71	11,27	193	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00		
20	Салат капустаый с луком и маслом	60	0,98	1,09	5,44	36	0,00	0,02	7,96	0,00	139,36	24,74	9,90	27,04	0,44	0,00		
155	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00		
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,09	0,06	17,77	72	0,00	0,02	24,56	0,00	101,58	6,18	2,82	3,45	0,72	0,00		
Всего в Обед		740	26,21	24,44	94,83	727	20	0,38	37,27	0	945,45	89,013	62,26	249,13	4,23	0		
Всего в День			26,21	24,44	94,83	727	20	0,38	37,27	0	945,45	89,01	62,26	249,13	4,23	0		

2-я неделя / Четверг

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А пер.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,77	2,10	12,51	137	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00	
287	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	8,89	10,40	9,33	166	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00	
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00	
45	Капустга шинкованная с морковью	60	1,06	0,72	3,96	28	0,00	0,01	3,75	0,00	86,40	16,38	8,24	11,23	0,21	0,00	
155	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,04	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00	
Всего в Обед		760	19,44	16,7	101,01	689	20	0,24	14,83	0	842,452	76,688	111	258,948	4,984	0,04	
Всего в День		19,44	16,70	101,01	689	20	0,24	14,83	0,00	842,45	76,69	111,00	258,95	4,98	0,04		
2-ая неделя/Пятница																	

2-ая неделя/Пятница

[illegible]