

ГБОУ АО "Школа-интернат имени С.И.Здоровцева"

ГБОУ АО "Школа-интернат имени С.И.Здоровцева"

директор

Никитин А. И.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-весна**
Категория: **Дети ОВЗ (12-18)**

УТВЕРЖДАЮ



1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	порциями																		
Ш 002	сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 004	Российский																		
Ш 004	каша вязкая молочная	200	23,4500	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54		215	126	49	185	1,3	51,6	3,1	
Ш 078	пшеничная																		
Ш 078	Чай с лимоном	200	3,6280	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в Завтрак 1-ый	565	63,87	15,44	24,97	71,13	567	161480	0,24	5,8	0,2	260,2	287,02	71,302	302,69	4,594	51,6	5,4	0,3
	Обед																		
Ш 026	суп картофельный с	250	9,5043	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	17,25	26	68,25	1,08	20,95	0,29	
Ш 057	макаронами на бульоне																		
Ш 057	Тефтели из мяса	100	69,7665	12,9	15,64	7,87	223	86156,52	0,06	1,01			27,6783	28,1304	158,1391	1,9217			
Ш 045	говядины																		
Ш 045	Пюре гороховое с	180	13,3997	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44				56,94	53,59	140,24	4,4			
Ш 089	маслом																		
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	772	97,02	38,11	27,03	91,91	762	306236,52	0,68	9,91		798,02	147,3823	142,8324	446,4652	9,3678	32,95	0,29	
	Всего в день		160,89	53,55	52	163,04	1329	467716,52	0,92	15,71	0,2	1058,22	434,4023	214,1344	749,1552	13,9618	84,55	5,69	0,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		

Завтрак 1-ый

Составил: Дивина

Дата: 23.09.2025

Стр: 1

Ш 001	масло сливочное порциями	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 008	Российский	200	19,8100	6,32	6,27	29,1	198	27060	0,12	0,52			111,94	64,38	157,38	1,84			
Ш 080	Каша вязкая молочная гречневая	200	19,7300	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ш 151	кофейный напиток с молоком	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Хлеб в/с	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 126	Фрукты(яблоки)																		
Всего в Завтрак 1-ый		565	76,33	16,96	23,04	67,23	540	147650	0,21	5,14	0,2	199	377,06	112,782	373,57	5,434	9	4,1	0,3
Обед																			
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	3,9293	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02		243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,2	1,57	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	50,0043	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 043	Макароны отварные	180	18,5596	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 087*	Сок фруктовый	200	9,0000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	83,33	35,28	19,22	101,25	694	173270	0,33	58,65		708,42	123,764	126,512	319,336	8,556	73,23	20,09	
Всего в день			159,66	52,24	42,26	168,48	1234	320920	0,54	63,79	0,2	907,42	500,824	239,294	692,906	13,99	82,23	24,19	0,3

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ш 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 096	омлет натуральный	140	27,1996	11,8	17,92	2,9	221	196700	0,07	0,3		179	108	17	202	2,1	43,7	26,1	
Ш 114	кукуруза	40	11,2000	0,9	0,65	4,5	28		0,01	3,84			17,04	5,2	16,8	0,008			
Ш 080	консервированная кофейный напиток с молоком	200	19,7300	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		532	82,88	19,83	30,94	45,54	539	278290	0,16	8,66	0,2	365,02	259,13	65,662	360,19	5,512	64,7	28	0,3
Ш 028	Обед суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	6,5040	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45		230	46,5	16,3	38,8	0,6	19	0,43	
Ш 044	Картофельное пюре	180	13,0500	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 070	Сельдь с луком	100	47,5287	10,2	13,2	4,6	178												
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	71,43	23,25	28,55	65,75	628	244010	0,23	25,99		1263,82	138,814	85,612	219,436	3,826	65,2	1,42	
Всего в день			154,32	43,09	59,49	111,28	1166	522300	0,4	34,65	0,2	1628,84	397,944	151,274	579,626	9,338	129,9	29,42	0,3

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	порциями																		
Ш 002	сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 005	Российский																		
Ш 005	каша вязкая молочная	200	23,1500	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55		225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	
Ш 005	пшеничная																		
Ш 076	Чай с сахаром	200	1,8680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	61,81	15,24	24,07	71,93	561	160770	0,2	4,69	0,2	260,8	292,62	60,502	321,39	5,394	49,6	35,4	0,3
	Обед																		
Ш 030	Борщ из св.кап. и	250/10	9,1943	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495	
Ш 030	картофеля на бульоне																		
Ш 058	Плов из мяса говядины	50/250	85,5937	19,29	24,77	42,5	470	253500	0,22	1,2			42,16	94,81	349,93	3,4			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		742	99,14	28,71	32,94	85,29	752	496040	0,32	9,95		615,02	129,674	153,922	483,016	6,456	33,45	0,495	
Всего в день			160,95	43,95	57,01	157,22	1313	656810	0,53	14,64	0,2	875,82	422,294	214,424	804,406	11,85	83,05	35,895	0,3

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	порциями																		
Ш 002	сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 007	Российский																		
Ш 007	Каша вязкая молочная	200	23,4500	8,6	12,8	34,2	285	52400	0,21	0,52		273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	
Ш 007	овсяная																		
Ш 081	Какао с молоком	200	13,8100	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	74,05	20,04	30,47	73,63	644	176950	0,31	5,3	0,2	508	435,12	115,002	471,19	5,494	63	19,2	0,3
	Обед																		
Ш 035	Рассольник"ленинградск	250/10	10,1593	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92		418	26,25	24,5	64,25	0,89	20,75	0,94	
Ш 068	ий" на бульоне																		
Ш 068	Шницель рыбный	100	78,3043	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32		248	25	24	168	0,7	126	18,7	
Ш 068	натуральный (филе																		
Ш 068	судака)																		
Ш 044	Картофельное пюре	180	13,0500	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих	200	10,8900	0,5		32	130												
Ш 088	плодов																		
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	114,24	26,75	18,15	95,85	653	194760	0,34	19,48		1414,82	115,564	99,812	387,886	4,216	192,95	20,63	
Всего в день			188,29	46,79	48,62	169,48	1297	371710	0,66	24,78	0,2	1922,82	550,684	214,814	859,076	9,71	255,95	39,83	0,3

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное порциями	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 003	Российский каша вязкая молочная из риса	200	24,7700	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61		169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	
Ш 077	Чай с молоком	200	7,9880	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 137	соль	1	0,0160									0,01	0,485	0,03	0,1	0,005	6		
	Всего в Завтрак 1-ый	566	69,56	13,64	21,17	63,93	498	145500	0,12	5,01	0,2	265,31	341,905	55,632	289,59	3,699	61,6	9,4	0,3
	Обед																		
Ш 031	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	8,8583	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5	
Ш 054	Гуляш из мяса говядины	75	109,3565	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05		240,9	10,305	17,805	135,75	1,875	12,84	1,785	
Ш 043	Макароны отварные	180	18,5596	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	747	141,13	36,03	35	86,68	725	298410	0,21	9,8		919,52	111,019	85,317	316,836	5,761	71,25	2,405	
	Всего в день		210,69	49,67	56,17	150,61	1223	443910	0,33	14,81	0,2	1184,83	452,924	140,949	606,426	9,46	132,85	11,805	0,3

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное порциями	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 096	омлет натуральный	150	29,1424	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32		191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643	
Ш 018	зеленый горошек консервированный	40	7,2381	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13		0,2	
Ш 076	Чай с сахаром	200	1,8680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Завтрак 1-ый	542	63,00	17,38	28,17	38,94	477	279850	0,14	5,13	0,2	259,8057	158,1043	39,2763	272,3186	5,384	58,8214	28,2643	0,3
	Обед																		
Ш 033	Суп картофельный с пшеном на бульоне	250	3,7093	6,4	7,8	13,4	150	133000	0,05	8,02		249,5	34,25	18,25	65,5	0,7	19	3,55	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	50,0043	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 047	Капуста тушеная	150	7,4695	3,29	3,5	9,62	83	120075	0,05	31,37			77,445	28,425	56,8275	1,0275			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	742	65,54	32,45	16,25	66,67	542	329585	0,23	40,32		763,82	186,509	145,787	346,1635	5,0235	48,07	21,95	
	Всего в день		128,54	49,83	44,42	105,61	1019	609435	0,37	45,45	0,2	1023,6257	344,6133	185,0633	618,4821	10,4075	106,8914	50,2143	0,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ш 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	порциями сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 009	Российский суп молочный с	200	26,8700	2,8	8,58	18,11	161	40200	0,03	0,52			107,71	12,18	80,91	0,1			
Ш 080	макаронными изделиями кофейный напиток с	200	19,7300	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ш 151	молоком Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	83,39	13,44	25,35	56,24	503	160790	0,12	5,14	0,2	199	372,83	60,582	297,1	3,694	9	4,1	0,3
Ш 029	Обед суп картоф.с консерв. из	250	13,7018	8,5	5,7	18	157	151000	0,12	4,65		453,75	38	33,5	120,2	1,6	20,85	4,55	
Ш 041	фасоли на бульоне Каша гречневая	180	13,4117	9,84	8,28	43,08	286	33000	0,25			262,8	16,8	144	216	4,8	26,76	4,2	
Ш 055	рассыпчатая Котлеты домашние	100	84,2402	18,27	18,13	16,26	302	30800	0,07	0,12		293,3	38,7	26,7	182,7	2,5	19,6	4	
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 087*	Сок фруктовый	200	9,0000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	122,19	40,16	32,56	111,83	877	216880	0,58	54,77		1181,87	143,014	239,312	595,736	14,666	79,21	12,75	
Всего в день			205,58	53,6	57,91	168,07	1380	377670	0,7	59,91	0,2	1380,87	515,844	299,894	892,836	18,36	88,21	16,85	0,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ш 001	масло сливочное порциями	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 098	Запеканка из творога	150	55,5990	25,65	15,98	24,97	347	71625	0,05	0,29		159	212,25	32,25	290,25	0,825	28,8	39,075	
Ш 144	молоко сгущенное	50	15,5263	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2			135,0667	14,8	95,2667	0,1			
Ш 081	Какао с молоком	200	13,8100	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		550	109,66	36,99	33,01	89,67	804	171275	0,18	5,17	0,2	381	512,4367	94,052	549,7067	4,319	40,5	41,475	0,3
	Обед																		
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	9,1943	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495	
Ш 064	Плов из птицы	250	45,8994	16,56	22,33	37,98	419	228541,67	0,2	0,77			40,6	81,1454	294,7637	2,2909			
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	10,8900	0,5		32	130												
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		742	67,82	25,48	30,41	97,07	764	401081,67	0,29	9,22		330,02	100,114	122,2574	402,8497	4,7469	33,45	0,495	
Всего в день			177,47	62,47	63,42	186,74	1567	572356,67	0,47	14,38	0,2	711,02	612,5507	216,3094	952,5563	9,0659	73,95	41,97	0,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ш 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	9,2000	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	порциями сыр порциями	15	12,0698	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 010	Российский Каша вязкая молочная	200	23,0200	4,74	8,76	26,42	203	40200	0,05	0,52			111,23	15,31	95,7	0,28			
Ш 076	манная Чай с сахаром	200	1,8680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 151	Хлеб в/с	40	1,8400	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	13,6800	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	61,68	11,78	22,03	59,85	481	147800	0,11	4,66	0,2	35,8	269,85	36,812	212,09	3,474		2,3	0,3
	Обед																		
Ш 051	сосиски детские	100	68,8500	9,78	17,69	0,73	201		0,01				22	13,05	120,925	1,5625			
Ш 027*	отварные	250	8,3443	5,59	8,09	17,91	167	134680	0,19	4,76			26,4	30,24	76,7	1,8			
Ш 044	суп с бобовыми(горох)	180	13,0500	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Картофельное пюре	200	10,8900	0,5		32	130												
	Компот из свежих																		
	плодов																		
Ш 152	Хлеб р/п	40	1,8000	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137*	соль йодированная	2	0,0800									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	103,01	22,12	33,53	88,89	746	173440	0,39	17		748,82	112,714	94,602	353,261	5,9885	46,2	0,99	
Всего в день			164,69	33,9	55,56	148,74	1227	321240	0,51	21,66	0,2	784,62	382,564	131,414	565,351	9,4625	46,2	3,29	0,3
Итого			1711,06	489,09	536,87	1529,26	12756	4664068,19	5,4	309,79	2	11478,0858	4614,6442	2007,57	7320,8206	115,6056	1083,7814	259,1545	3
Среднее за период				48,91	53,69	152,93	1276	466406,82	0,54	30,98	0,2	1147,8086	461,4644	200,757	732,0821	11,5606	108,3781	25,9154	0,3
Минимальные нормативные значения				22	23	96	680	225000	0,35	17,5	2,5	300	300	75	300	4,5	0,03	0,01	1