

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

  
Т.Г. Топчий

« 01 » марта 20 24 г.

Основное организованное диетическое

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

(с ожирением)

Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	221	Каша пшеничная	180	11,10	6,39	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15,13</b>	<b>11,40</b>	<b>64,27</b>	<b>419,46</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>0,86</b>	<b>1,64</b>	<b>1,04</b>	<b>605,96</b>	<b>471,23</b>	<b>168,79</b>	<b>73,40</b>	<b>326,49</b>	<b>4,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	11,86	13,02	6,40	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>27,25</b>	<b>33,67</b>	<b>111,14</b>	<b>866,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>6,39</b>	<b>15,87</b>	<b>11,28</b>	<b>1206,51</b>	<b>1105,31</b>	<b>122,45</b>	<b>207,41</b>	<b>427,25</b>	<b>8,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,58</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>42,38</b>	<b>45,07</b>	<b>175,41</b>	<b>1286,16</b>	<b>1,10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,56</b>	<b>7,25</b>	<b>17,51</b>	<b>12,32</b>	<b>1812,47</b>	<b>1576,54</b>	<b>291,24</b>	<b>280,81</b>	<b>753,74</b>	<b>12,96</b>	<b>0,13</b>	<b>4,89</b>	

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>28,20</b>	<b>11,28</b>	<b>421,32</b>	<b>2,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>9,48</b>	<b>1,14</b>	<b>521,15</b>	<b>419,57</b>	<b>105,62</b>	<b>22,20</b>	<b>187,57</b>	<b>4,35</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	44	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,90	5,80	12,58	110,12	0,00	0,05	0,04	0,67	8,30	1,86	477,80	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,05	1,84
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	211	Плов из птицы (птица I кат.)	250	46,50	56,66	51,31	933,86	0,19	0,11	0,13	5,21	6,03	0,49	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97	0,01	3,50
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>49,65</b>	<b>72,91</b>	<b>93,84</b>	<b>1264,96</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>6,24</b>	<b>40,77</b>	<b>2,88</b>	<b>2110,27</b>	<b>888,70</b>	<b>111,44</b>	<b>92,23</b>	<b>251,72</b>	<b>2,89</b>	<b>0,06</b>	<b>5,50</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1300</b>	<b>67,72</b>	<b>101,11</b>	<b>105,12</b>	<b>1686,28</b>	<b>2,67</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>6,72</b>	<b>50,25</b>	<b>4,02</b>	<b>2631,42</b>	<b>1308,27</b>	<b>217,06</b>	<b>114,43</b>	<b>439,29</b>	<b>7,24</b>	<b>0,08</b>	<b>6,53</b>

**Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет**

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценность	Витамины							Минеральные							
				вещества				(ккал)	(мг%)							вещества (мг%)						
				(г)	(%)				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
блюда	Б	Ж	У																			
Завтрак	221	Каша пшеничная	180	11,10	6,39	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>19,95</b>	<b>14,92</b>	<b>70,47</b>	<b>494,85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,90</b>	<b>1,59</b>	<b>0,99</b>	<b>666,75</b>	<b>396,21</b>	<b>196,66</b>	<b>58,07</b>	<b>349,73</b>	<b>3,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,98</b>	
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38	
	42	Рассольник Ленинградский	250	5,02	11,30	32,37	149,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	177	Бифштекс рубленый паровой (говядина 1 кат.)	100	10,60	11,71	5,70	176,72	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84	
	239	Картофель отварной	180	3,75	8,37	32,65	218,95	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>20,89</b>	<b>36,44</b>	<b>97,05</b>	<b>662,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>7,76</b>	<b>57,36</b>	<b>22,37</b>	<b>1264,17</b>	<b>1748,16</b>	<b>113,32</b>	<b>98,31</b>	<b>329,72</b>	<b>5,38</b>	<b>0,04</b>	<b>5,26</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1270</b>	<b>40,84</b>	<b>51,36</b>	<b>167,52</b>	<b>1157,01</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,76</b>	<b>8,66</b>	<b>58,95</b>	<b>23,36</b>	<b>1930,92</b>	<b>2144,37</b>	<b>309,98</b>	<b>156,38</b>	<b>679,45</b>	<b>9,37</b>	<b>0,06</b>	<b>6,24</b>	



Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				(г)	(%)			А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
					б	ж																у
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	200	4,99	6,45	31,80	204,90	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,00	
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6,21</b>	<b>8,39</b>	<b>50,84</b>	<b>351,26</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,89</b>	<b>11,57</b>	<b>0,74</b>	<b>384,62</b>	<b>564,65</b>	<b>252,91</b>	<b>49,54</b>	<b>221,37</b>	<b>2,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,57</b>	
Обед	16	Салат из свежих огурцов	120	0,90	13,40	4,00	138,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04	
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55	
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	250	21,90	27,98	26,00	440,80	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
		<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>24,71</b>	<b>47,58</b>	<b>67,09</b>	<b>791,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,19</b>	<b>3,42</b>	<b>22,13</b>	<b>7,33</b>	<b>584,68</b>	<b>1220,99</b>	<b>107,41</b>	<b>81,77</b>	<b>237,58</b>	<b>3,58</b>	<b>0,01</b>	<b>1,15</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1320</b>	<b>30,92</b>	<b>55,97</b>	<b>117,93</b>	<b>1143,15</b>	<b>0,59</b>	<b>0,53</b>	<b>0,86</b>	<b>4,31</b>	<b>33,70</b>	<b>8,07</b>	<b>969,30</b>	<b>1785,64</b>	<b>360,32</b>	<b>131,31</b>	<b>458,95</b>	<b>6,42</b>	<b>0,05</b>	<b>1,72</b>	



Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
			250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
Завтрак	112	Каша молочная пшенная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>7,36</b>	<b>8,86</b>	<b>42,42</b>	<b>279,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,67</b>	<b>1,07</b>	<b>0,09</b>	<b>437,55</b>	<b>247,13</b>	<b>146,23</b>	<b>48,30</b>	<b>185,34</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>
Обед	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	11,20	3,30	115,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	100	11,86	13,00	6,13	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>18,64</b>	<b>38,37</b>	<b>73,54</b>	<b>716,19</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>5,36</b>	<b>46,08</b>	<b>6,09</b>	<b>1378,00</b>	<b>1442,84</b>	<b>135,27</b>	<b>96,86</b>	<b>326,56</b>	<b>5,04</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1280</b>	<b>26,00</b>	<b>47,23</b>	<b>115,96</b>	<b>995,21</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>6,02</b>	<b>47,15</b>	<b>6,18</b>	<b>1815,55</b>	<b>1689,97</b>	<b>281,50</b>	<b>145,16</b>	<b>511,90</b>	<b>6,51</b>	<b>0,18</b>	<b>3,57</b>



Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
			250	6,24	8,07	39,76	256,20	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	250	6,24	8,07	39,76	256,20	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,09</b>	<b>16,60</b>	<b>65,99</b>	<b>472,92</b>	<b>0,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,92</b>	<b>0,80</b>	<b>2,70</b>	<b>0,22</b>	<b>459,79</b>	<b>442,32</b>	<b>298,12</b>	<b>54,83</b>	<b>332,92</b>	<b>1,93</b>	<b>0,06</b>	<b>1,10</b>
Обед	23	Салат из свеклы	100	1,50	5,58	10,50	83,72	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	45	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,80	13,60	98,78	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	21,72	25,11	3,85	325,69	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>37,83</b>	<b>41,69</b>	<b>108,96</b>	<b>912,76</b>	<b>0,63</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>5,92</b>	<b>12,57</b>	<b>10,58</b>	<b>1589,92</b>	<b>1083,15</b>	<b>131,89</b>	<b>194,48</b>	<b>413,13</b>	<b>8,56</b>	<b>0,05</b>	<b>4,76</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1390</b>	<b>52,92</b>	<b>58,29</b>	<b>174,95</b>	<b>1385,68</b>	<b>1,52</b>	<b>0,59</b>	<b>1,21</b>	<b>6,72</b>	<b>15,27</b>	<b>10,80</b>	<b>2049,71</b>	<b>1525,47</b>	<b>430,01</b>	<b>249,30</b>	<b>746,06</b>	<b>10,49</b>	<b>0,10</b>	<b>5,86</b>



Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	27,50	207,24	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>7,74</b>	<b>12,61</b>	<b>53,21</b>	<b>405,13</b>	<b>0,66</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,72</b>	<b>10,86</b>	<b>1,09</b>	<b>388,64</b>	<b>653,38</b>	<b>268,83</b>	<b>83,02</b>	<b>301,58</b>	<b>3,64</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02
	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>35,09</b>	<b>44,59</b>	<b>124,11</b>	<b>1044,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>6,26</b>	<b>25,41</b>	<b>7,36</b>	<b>891,89</b>	<b>1235,46</b>	<b>116,60</b>	<b>113,33</b>	<b>396,61</b>	<b>6,11</b>	<b>0,03</b>	<b>5,87</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1455</b>	<b>42,83</b>	<b>57,20</b>	<b>177,32</b>	<b>1449,70</b>	<b>0,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,50</b>	<b>6,98</b>	<b>36,27</b>	<b>8,45</b>	<b>1280,53</b>	<b>1888,84</b>	<b>385,43</b>	<b>196,35</b>	<b>698,19</b>	<b>9,76</b>	<b>0,03</b>	<b>6,98</b>

**Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет**

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>17,90</b>	<b>27,46</b>	<b>5,28</b>	<b>342,12</b>	<b>2,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,58</b>	<b>497,10</b>	<b>162,42</b>	<b>90,82</b>	<b>13,88</b>	<b>177,40</b>	<b>2,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,90</b>
Обед	7	Салат из квашеной капусты	120	1,92	12,00	4,20	132,72	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	51	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,30	7,73	15,40	140,58	0,00	0,07	0,04	0,79	6,60	0,98	469,56	371,32	21,36	18,22	44,78	0,70	0,00	0,42
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	21,90	27,90	26,00	440,80	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>26,37</b>	<b>47,88</b>	<b>70,95</b>	<b>815,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,30</b>	<b>7,23</b>	<b>66,16</b>	<b>20,14</b>	<b>1871,22</b>	<b>1463,04</b>	<b>102,02</b>	<b>82,08</b>	<b>242,42</b>	<b>3,49</b>	<b>0,01</b>	<b>4,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1220</b>	<b>44,27</b>	<b>75,34</b>	<b>76,23</b>	<b>1157,29</b>	<b>2,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,70</b>	<b>7,43</b>	<b>66,39</b>	<b>20,72</b>	<b>2368,32</b>	<b>1625,46</b>	<b>192,84</b>	<b>95,96</b>	<b>419,82</b>	<b>5,81</b>	<b>0,03</b>	<b>5,07</b>	

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценност ь	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)								
				вещества	Б	Ж		У	(ккал)	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57		
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94		
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>8,73</b>	<b>24,54</b>	<b>61,33</b>	<b>502,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>2,03</b>	<b>20,42</b>	<b>6,60</b>	<b>192,30</b>	<b>1067,02</b>	<b>163,74</b>	<b>70,83</b>	<b>263,86</b>	<b>2,69</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>		
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18		
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55		
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	120	12,80	13,90	6,80	212,07	0,44	0,06	0,12	4,16	0,00	4,89	157,69	207,33	14,09	33,66	186,73	2,97	0,09	2,32		
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05		
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>27,76</b>	<b>34,10</b>	<b>103,05</b>	<b>803,57</b>	<b>0,82</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>7,69</b>	<b>19,95</b>	<b>12,59</b>	<b>1237,90</b>	<b>1160,28</b>	<b>125,91</b>	<b>213,39</b>	<b>473,70</b>	<b>9,35</b>	<b>0,12</b>	<b>4,10</b>		
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1390</b>	<b>36,49</b>	<b>58,64</b>	<b>164,38</b>	<b>1305,87</b>	<b>1,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,66</b>	<b>9,72</b>	<b>40,37</b>	<b>19,19</b>	<b>1430,20</b>	<b>2227,30</b>	<b>289,65</b>	<b>284,22</b>	<b>737,56</b>	<b>12,04</b>	<b>0,14</b>	<b>5,61</b>		