УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ М. В. Шерстнёва
Приказ № ___ от 30.10. 2026 г.

Меню горячих завтраков и обедов

для ОВЗ и инвалидов, обучающихся МБОУ Первомайской СОШ им. А.С. Ерёмина

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

Срок действия: с 01.11.2026 г.- 31.05.2027 г.

Неделя 1
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	260	8.9	9.7	32	250.5	0.22	0.23	37.8	0.08	0.8	260.94	307.96	211.31	59.22	243.81	1.53	41.61	12.94	64.5
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	0.03	0.18	78	1.1	0	50.92	58.1	24.2	5.22	83.52	1.09	10	13.51	27.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Итого за Завтрак		710	20.9	16	82.4	556.4	0.37	0.47	122.68	1.18	14.96	696.19	822.69	337.24	90.5	395.65	7.01	56.46	37.92	113.25

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5	0.1	0.33	121.44	0.04	6.61	143.51	536.2	22.5	23.94	67.44	0.89	24.6	1.34	44.25
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6	0.09	0.03	26.93	0.13	0	218.59	78.9	155.22	10.55	59.7	1.08	30.46	0.09	17.48
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16.3	203.6	0.09	0.09	7.56	0	0.75	239.7	275.07	39.5	76.92	172.76	1.65	18.4	23.44	122.85
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед		900	41.8	16.6	143.5	891	0.44	0.6	236.01	0.2	88.7	935.43	1415.24	271.99	148.76	380.22	5.13	81.68	34.86	200.89
Итого за день		1610	62.7	32.6	225.9	1447.4	0.81	1.07	358.69	1.38	103.66	1631.62	2237.93	609.23	239.26	775.87	12.14	138.14	72.78	314.14

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.67	212.4	298.45	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17
54-9соус	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3	0	0	0	0	0.3	0.14	5.25	15.09	0.65	1.48	0.04	0	0	0.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
Итого за Завтрак		610	48.4	16.2	66.8	607.2	0.18	0.61	78.46	0.21	1.32	591.86	446.11	515.55	71.13	530.23	2.64	49.34	34.17	95.37

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5	0.06	0.07	244.51	0	69.56	177.39	495.46	80.77	30.36	60.62	1.1	21.46	24.06	25.32
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4	0.06	0.39	142.61	0.11	8.03	155.67	416.77	42.16	22.67	66.13	0.63	25.26	6.02	39.17
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	27.75	208.63
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Обед		900	44.5	26.2	120.5	895.8	0.44	0.72	528.02	0.22	102.42	992.71	2280.75	179.34	214.16	478.26	5.87	92.86	70.47	284.72
Итого за день		1510	92.9	42.4	187.3	1503	0.62	1.33	606.48	0.43	103.74	1584.57	2726.86	694.89	285.29	1008.49	20.65	142.2	104.64	380.09

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
Итого за Завтрак		710	21.3	15.8	95.8	610.2	0.3	0.63	94.22	0.13	3.25	693.35	760.11	605.55	107.55	524.73	2.44	70.78	21.95	135.84

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-6г	Рис отварной	220	5.3	7.1	53.5	298.5	0.05	0.03	26.93	0.13	0	224.1	68.27	156.42	34.59	106.44	0.72	31.15	6.08	39.88
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18.3	7.5	5.8	163.6	0.06	0.07	371.62	0.03	1.7	129.28	271.23	43.27	70.66	145.47	1.28	19.19	17.3	123.32
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Итого за Обед		870	33.1	22.1	123.9	825.7	0.35	0.52	535.73	0.2	37.16	880.05	1063.79	303.16	160.77	365.7	3.97	77.24	45.05	204.2
Итого за день		1580	54.4	37.9	219.7	1435.9	0.65	1.15	629.95	0.33	40.41	1573.4	1823.9	908.71	268.32	890.43	27.06	148.02	67	340.04

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	260	9.4	11.9	57.3	374.1	0.14	0.21	66.93	0.17	0.68	246.08	251.33	181.27	35.3	175.88	1.9	37.7	13.49	26.36
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7	0	0.01	0.3	0	0.52	1.19	25.74	63.08	4.45	8.53	0.79	1.31	0.01	8.87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Итого за Завтрак		640	15.4	12.7	100.1	576.8	0.26	0.28	76.83	0.17	73.2	562.27	569.27	297.15	63.75	251.01	3.71	43.33	23.58	64.33

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147	0.05	0.08	61.01	0.21	34.58	177.84	290.04	45.65	18.65	53.17	0.96	20.85	11.73	19.92
54-25с	Суп гороховый	260	6.6	3.3	18.9	132.1	0.19	0.34	157.31	0.03	5.21	151.72	576.39	41.79	38.75	110.71	1.83	24.96	4.59	45.55
54-22м	Рагу из курицы	260	27.3	9.2	22.8	282.6	0.18	0.15	337.59	0	14.63	251.06	960.12	40.61	121.28	250.02	2.77	40.26	24.09	203.26
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Обед		920	44.1	26.7	108.2	849.6	0.53	0.63	571.91	0.24	69.22	999.82	2400.95	178.05	201.88	501.9	7.04	88.63	53.05	280.33
Итого за день		1560	59.5	39.4	208.3	1426.4	0.79	0.91	648.74	0.41	142.42	1562.09	2970.22	475.2	265.63	752.91	37.81	131.96	76.63	344.66

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.21	0.22	36.35	0.08	0.77	250.9	296.11	203.18	56.94	234.43	1.47	40.01	12.44	62.02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Итого за Завтрак		670	16.3	10.7	99.5	559	0.35	0.33	66.65	0.08	15.81	647.35	903.87	295.19	133.57	329.11	3.86	42.33	25	75.47

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	198.62	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.34	10.64	171.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	4.3	16.1	195.3	0.09	0.09	16.57	0.04	0.75	238.07	275.52	40.14	76.86	173.3	1.65	18.38	23.39	122.87
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Итого за Обед		870	47.2	22.9	128.8	910.7	0.55	0.43	304.85	1.07	12.66	958.2	1420.15	210.44	287.61	592.24	11.62	87.32	60.01	330.84
Итого за день		1540	63.5	33.6	228.3	1469.7	0.9	0.76	371.5	1.15	28.47	1605.55	2324.02	505.63	421.18	921.35	53.29	129.65	85.01	406.31

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	0.11	0.18	43.28	0.08	0.65	234.77	214.18	170.39	28.39	147.33	1.32	36.25	9.74	25.18
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	0.03	0.18	78	1.1	0	50.92	58.1	24.2	5.22	83.52	1.09	10	13.51	27.5
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7	0	0.01	0.3	0	0.52	1.19	25.74	63.08	4.45	8.53	0.79	1.31	0.01	8.87
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Итого за Завтрак		690	19.5	13.6	91.3	564.6	0.26	0.41	127.58	1.18	13.17	667.38	696.72	290.87	58.66	298.08	6.61	52.2	34.68	81.3

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5	0.1	0.33	121.44	0.04	6.61	143.51	536.2	22.5	23.94	67.44	0.89	24.6	1.34	44.25
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6	0.09	0.03	26.93	0.13	0	218.59	78.9	155.22	10.55	59.7	1.08	30.46	0.09	17.48
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151	0.06	0.07	343.03	0.03	1.57	119.34	250.36	39.94	65.23	134.28	1.18	17.71	15.97	113.83
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед		850	33.9	17.4	134.4	830.1	0.36	0.47	491.4	0.2	12.18	812.84	1221.26	269.66	126.12	324.42	4.61	74.69	26.88	184.26
Итого за день		1540	53.4	31	225.7	1394.7	0.62	0.88	618.98	1.38	25.35	1480.22	1917.98	560.53	184.78	622.5	64.51	126.89	61.56	265.56

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6.1	6.6	27	192	0.09	0.16	31.62	0.07	0.63	216.82	180.3	163.49	19.46	118.58	0.39	33.97	2.2	30.29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Завтрак		710	17.8	12.2	90.8	544.8	0.24	0.45	75.92	0.13	2.47	716.67	547.36	487.5	64.49	365.76	2.19	54.53	18.84	81.89

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9	0.05	0.05	128.76	0	22.92	161.37	263.59	33.6	20.08	36.78	0.93	18.63	0.39	28.74
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4	0.06	0.39	142.61	0.11	8.03	155.67	416.77	42.16	22.67	66.13	0.63	25.26	6.02	39.17
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	27.75	208.63
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Обед		920	45	20.6	114.9	824.7	0.49	0.67	328.27	0.22	123.78	1084.49	2121.48	162.17	204.68	463.42	6.12	90.67	49.96	291.04
Итого за день		1630	62.8	32.8	205.7	1369.5	0.73	1.12	404.19	0.35	126.25	1801.16	2668.84	649.67	269.17	829.18	72.82	145.2	68.8	372.93

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.53	5.3	38.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Завтрак		560	23.2	19.8	77	577.6	0.27	0.41	125.24	0.37	1.39	916.54	480.52	597.83	86.1	463	2.86	49.09	23.45	70.5

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	260	7.7	8.8	16.3	175	0.08	0.06	206.57	0.91	6.84	254.94	472.56	80.47	29.73	120.43	1.01	36.76	11.06	178.57
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.1	0.12	61.86	0	42.54	241.83	798.29	108.43	92.51	184.67	2.32	36.85	46.33	125.64
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	0.05	0.07	26	0	13	40.3	452.4	10.4	54.6	36.4	0.78	0.07	1.3	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Обед		940	39.3	20.7	121.4	827.9	0.35	0.31	364.39	0.91	62.7	1038.71	2101.45	309.8	209.11	431.9	5.79	76.88	74.49	321.57
Итого за день		1500	62.5	40.5	198.4	1405.5	0.62	0.72	489.63	1.28	64.09	1955.25	2581.97	907.63	295.21	894.9	81.47	125.97	97.94	392.07

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	255	8.7	9.5	31.4	245.7	0.21	0.22	37.07	0.08	0.78	255.92	302.04	207.25	58.08	239.12	1.5	40.81	12.69	63.26
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Завтрак		655	20.6	11.9	89.5	547	0.35	0.41	47.45	0.08	2.54	806.15	577.17	418.18	91.64	407.64	3.46	53.02	30.51	98.46

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5	0.11	0.12	379.28	0.21	3.28	116.62	511.92	62.93	67.21	250.78	1.26	58.61	39.55	757.79
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Обед		870	36.1	21.9	157.8	973.5	0.49	0.53	525.25	0.36	13.24	997.31	1575.99	305.82	169.6	548.15	5.67	114.63	65.33	854.72
Итого за день		1525	56.7	33.8	247.3	1520.5	0.84	0.94	572.7	0.44	15.78	1803.46	2153.16	724	261.24	955.79	90.6	167.65	95.84	953.18

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	260	6.9	7	37.3	239.9	0.1	0.2	34.29	0.07	0.8	253.79	220.56	191.3	36.23	174.15	0.52	40.73	5.78	50.85
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	105	8	0.8	51.7	246.1	0.12	0.03	0	0	0	523.95	97.65	21	14.7	68.25	1.16	3.36	16.59	15.23
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1	0.05	0.04	10.4	0	78	16.9	256.1	44.2	16.9	29.9	0.39	2.6	0.65	22.1
Итого за Завтрак		695	16.3	8.1	102.3	547.4	0.27	0.28	44.99	0.07	78.84	795.29	594.97	322.51	71.66	279.48	2.79	46.69	23.02	88.18

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4	0.06	0.39	142.61	0.11	8.03	155.67	416.77	42.16	22.67	66.13	0.63	25.26	6.02	39.17
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4	0.18	0.16	34.9	0.13	14.97	237.28	916.41	57.91	41.41	123.89	1.51	41.74	1.2	62.76
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5673.78	0.03	14.9	336.63	299.51	56.74	21.17	330.65	6.86	42.71	30.73	264.62
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед		850	33.6	33.1	103.8	847.8	0.68	2.61	5857.29	0.27	59.9	1050.98	1956.49	202.81	119.65	575.67	10.26	111.63	47.43	375.25
Итого за день		1545	49.9	41.2	206.1	1395.2	0.95	2.89	5902.28	0.34	138.74	1846.27	2551.46	525.32	191.31	855.15	103.65	158.32	70.45	463.43