

Семесовано
директор МБДОУ «Школа № 12»
г. Донецк
Семесова О.А.



Генеральный директор МУП «ДПОК»
Э.Н.Кулиев/
«01» февраля 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 17 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | | | к/кал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|-------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|----|----------------|
| | | Б | | Ж | | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | PЭ | |
| | | Неделя: первая | Неделя: вторая | Неделя: третья | Неделя: четвертая | Неделя: пятая | | | | | | | | | | | Неделя: шестая |
| ПО НЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262/94 | Каша молочная пшеница жидкая 210/10 | 220 | 5,56 | 10,02 | 39,3 | 265,18 | 0,06 | 1,38 | 54,8 | 0,12 | 132,2 | 183,2 | 37,96 | 0,42 | 0,05 | | |
| 376 М | Чай с сахаром 200/12 | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | | | |
| 15 М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 | | |
| 14 М | Масло порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | 45 | | |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 | | |
| | Итого завтрак: | 640 | 13,37 | 22,83 | 85,08 | 598,06 | 0,18 | 16,64 | 140,8 | 1,14 | 372,75 | 373,74 | 78,06 | 5,6 | 141,65 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 17,1 | | 1,52 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 | 108,1 | | |
| 82 М | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,21 | 225,4 | | |
| 268 М | Биточек мясной | 100 | 16,23 | 15,86 | 15,2 | 268,61 | 0,1 | | | 2,36 | 22,96 | 168,23 | 27,25 | 2,75 | | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 | 10,7 | | |
| 304 М | Рис отварной | 200 | 5,07 | 3,63 | 53,33 | 266,2 | 0,05 | | 16 | 0,33 | 21,44 | 112,2 | 36,88 | 0,84 | 18 | | |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 12 | | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | | |
| | Итого обед: | 960 | 32,64 | 30,47 | 151,2 | 1009,58 | 0,407 | 43,24 | 26 | 8,04 | 142,47 | 458,31 | 147,59 | 8,21 | 374,2 | | |
| | Всего: | 1600 | 46,01 | 53,3 | 236,28 | 1607,64 | 0,587 | 59,88 | 166,8 | 9,18 | 515,22 | 832,05 | 220,65 | 13,81 | 515,85 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | | | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Р | Са | Mg | Fe | PЭ |
| | | 150 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 М | Омлет натуральный запеченный | 150 | 19,12 | 31,39 | 2,72 | 371 | 0,107 | 0,35 | 387,2 | 0,822 | 279 | 333,1 | 23,28 | 2,93 | 401,9 | |
| | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,06 | 6 | | 0,12 | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,42 | 30 | |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 | 39,66 | |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| | Пряник | 50 | 4 | 2,65 | 26,85 | 366,9 | 0,154 | | | | 12,5 | 41 | | 1 | | |
| | Итого завтрак: | 500 | 33,73 | 39,32 | 72,77 | 1001,16 | 0,421 | 7,43 | 405,26 | 1,472 | 531,26 | 621,2 | 82,78 | 5,81 | 471,56 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 М | Свекла тушенная в сметанном соусе №330 | 100 | 1,78 | 6,6 | 9,33 | 102,4 | 1,93 | 1,25 | 16,8 | 2,2 | 41,57 | 46,85 | 18,18 | 1,32 | 22,18 | |
| 96 М | Рассольник ленинградский | 250 | 10,8 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51 | 132,19 | 27,34 | 1,53 | 233,1 | |
| 229 М | Рыба тушенная с овощами 80/20 | 100 | 17,44 | 10,27 | 5,21 | 183,67 | 0,2 | 7,37 | 24 | 3,65 | 36,07 | 195,27 | 43,78 | 1,06 | 741 | |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,59 | 3,04 | 52,53 | 283,36 | 0,4 | | | 0,73 | 20,09 | 274,51 | 184,11 | 6,17 | | |
| 350 М | Кисель из вишни 200/11 | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 | 0,01 | 3,15 | | 0,06 | 11,37 | 6,3 | 5,46 | 0,15 | 3,57 | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | Итого обед: | 950 | 49,47 | 24,48 | 155,59 | 1038,07 | 2,837 | 29,08 | 74,64 | 9,56 | 163,61 | 742,12 | 311,87 | 12,23 | 999,85 | |
| | Всего: | 1450 | 83,2 | 63,8 | 228,36 | 2039,23 | 3,258 | 36,51 | 479,9 | 11,032 | 694,87 | 1363,32 | 394,65 | 18,04 | 1471,41 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | | | к/кал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------------------|--|------------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|----|----|----|
| | | Неделя: первая | | Сезон: Зима-весна | | | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | PЭ | |
| | | Б | Ж | У | В2 | В3 | | | | | | | | | | | В6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/2004 | | 165 | 10,8 | 34,02 | 421,5 | 0,2 | 3 | 80 | 2,27 | 273,75 | 271,36 | 40,31 | 1,23 | 665,03 | | | |
| 379 М | Сырники (запеканка) из творога с соусом ягодным 150/15 | 200 | 3,9 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 127,77 | 90 | 14 | 0,14 | 22 | | | |
| 15 М | Кофейный напиток с молоком | 20 | 4,09 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 | | | |
| | Сыр порционный | 100 | 0,8 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 10 | | | |
| | Фрукты (мандарины) | 40 | 3,04 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | |
| | Хлеб Пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | <u>525</u> | <u>21,34</u> | <u>77,77</u> | <u>715,78</u> | <u>0,35</u> | <u>41,94</u> | <u>136</u> | <u>3,09</u> | <u>645,72</u> | <u>541,16</u> | <u>87,51</u> | <u>2,47</u> | <u>748,63</u> | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 100 | 2,03 | 10,77 | 98,5 | 0,03 | 47,17 | | 2,35 | 53,2 | 39,47 | 21,6 | 0,73 | 269,77 | | | |
| 88 М | Шти из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,15 | 10,27 | 79,83 | 0,07 | 33,6 | | 1,54 | 36,24 | 50,08 | 24,21 | 0,92 | 226,4 | | | |
| 261 М | Печень тушенная в соусе | 100 | 13,5 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 | 160 | | | |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,51 | 47,99 | 256,28 | 0,12 | | 16 | 1,07 | 15,35 | 60,67 | 10,97 | 1,11 | 18 | | | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | | | |
| 342 М | Компот из с/м ягод | 200 | 0,23 | 17,62 | 68,59 | 0,01 | 46 | | 0,17 | 8,28 | 7,59 | 7,13 | 0,34 | 3,91 | | | |
| | Итого обед: | <u>950</u> | <u>33,02</u> | <u>222,26</u> | <u>895,4</u> | <u>0,587</u> | <u>139,47</u> | <u>5256</u> | <u>7,43</u> | <u>166,07</u> | <u>483,81</u> | <u>113,91</u> | <u>10,1</u> | <u>678,08</u> | | | |
| | Всего: | <u>1475</u> | <u>54,36</u> | <u>41,22</u> | <u>1611,18</u> | <u>0,937</u> | <u>181,41</u> | <u>5392</u> | <u>10,52</u> | <u>811,79</u> | <u>1024,97</u> | <u>201,42</u> | <u>12,57</u> | <u>1426,71</u> | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|-----------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---|----------------------|---------------|----------------|----|---------------|--------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Зима-весна | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 М | 100 | 18,91 | 20,83 | 2,68 | 273,85 | 0,09 | 3,56 | | | | | | | | | |
| 321 М | 100 | 2,6 | 2,08 | 9,3 | 67,96 | 0,06 | 54,8 | 10,66 | | 2,69 | 12,69 | 195,43 | | | 2,89 | |
| 302 М | 200 | 11,59 | 3,04 | 52,53 | 283,36 | 0,4 | | | | 0,24 | 60,22 | 45,26 | | 22,96 | 0,9 | |
| 377 М | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | | 0,73 | 20,09 | 274,51 | | 184,11 | 6,17 | |
| | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | | 5,24 | 0,9 | |
| | | | | | | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 36,2 | 26,32 | 95,18 | 763,84 | 0,61 | 61,26 | 10,66 | | 4,19 | 109,95 | 559,78 | | 251,61 | 11,66 | 152,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 М | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 | 0,017 | 9,5 | | | 1,57 | 47,42 | 43,42 | | 21,63 | 1,43 | 1,9 |
| 106 М | 250 | 2,2 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | | | 2,32 | 24,18 | 71,1 | | 29,35 | 1,1 | 208 |
| 204 М | 200 | 10,55 | 8,17 | 45,19 | 297,44 | 0,12 | 0,107 | 52 | | 1,08 | 149,41 | 143,15 | | 16,4 | 1,15 | 20,8 |
| 279 М | 100 | 13,63 | 14,24 | 13,3 | 236,28 | 0,125 | 4,28 | 44,63 | | 2,03 | 24,65 | 138,91 | | 21,96 | 1,46 | 25,5 |
| 349 М | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | | 1,1 | 32 | 29,2 | | 21 | 0,68 | 0,6 |
| | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | | 1,3 | 23 | 87 | | 33 | 2 | |
| | Итого обед: | 36,19 | 29,58 | 150,57 | 1023,87 | 0,569 | 25,767 | 96,63 | | 9,4 | 300,66 | 512,78 | | 143,34 | 7,82 | 256,8 |
| | Всего: | 1597 | 72,39 | 245,75 | 1787,71 | 1,179 | 87,027 | 107,29 | | 13,59 | 410,61 | 1072,56 | | 394,95 | 19,48 | 409,38 |

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | | | к/кал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|----|--|--|--|
| | | | Неделя: вторая | | | | | | Сезон: Зима-весна | | | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | |
| 175 М | Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5 | 205 | 7,56 | 8,14 | 34,25 | 0,12 | 0,9 | 15 | 0,16 | 187,45 | 201,77 | 43,77 | 0,83 | 56,07 | | | | |
| 376 М | Чай с сахаром 200/12 | 200 | | | 11,98 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | | | | | |
| 15 М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 | | | | |
| 14 М | Масло порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | 45 | | | | |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03333333 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 30 | | | | |
| | Итого завтрак: | <u>575</u> | <u>15,17</u> | <u>20,75</u> | <u>75,13</u> | <u>0,22333333</u> | <u>11,16</u> | <u>101</u> | <u>1,08</u> | <u>420</u> | <u>386,81</u> | <u>79,37</u> | <u>4,91</u> | <u>182,67</u> | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 М | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,3 | 8,48 | 17,65 | 0,07 | 3,25 | | 4,03 | 33,55 | 61,72 | 33,1 | 1,05 | 1301,2 | | | | |
| 102 М | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 0,23 | 11,51 | | 2,45 | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 | 201,9 | | | | |
| 294 М | Котлеты рубленные из мяса птицы | 100 | 21,13 | 20,32 | 19,73 | 0,25 | 1,08 | 65,22 | 7,92 | 72,47 | 96,97 | 26,92 | 4,38 | 113,48 | | | | |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,51 | 3,79 | 47,99 | 0,12 | | 16 | 1,07 | 15,35 | 60,67 | 10,97 | 1,11 | 18 | | | | |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 12 | | | | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | | | | |
| | Итого обед: | <u>950</u> | <u>43,57</u> | <u>39,2</u> | <u>166,75</u> | <u>0,847</u> | <u>19,84</u> | <u>81,22</u> | <u>16,85</u> | <u>187,34</u> | <u>417,54</u> | <u>145,86</u> | <u>11,44</u> | <u>1646,58</u> | | | | |
| | Всего: | <u>1525</u> | <u>58,74</u> | <u>59,95</u> | <u>241,88</u> | <u>1,07033333</u> | <u>31</u> | <u>182,22</u> | <u>17,93</u> | <u>607,34</u> | <u>804,35</u> | <u>225,23</u> | <u>16,35</u> | <u>1829,25</u> | | | | |

| № рец | Прем пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|---------------|--|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ | |
| | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/2004 | Сырники из творога с соусом ягодным 150/15 | 165 | 9,51 | 10,8 | 34,02 | 421,5 | 0,2 | 3 | 80 | 2,27 | 273,75 | 271,36 | 40,31 | 1,23 | 665,03 | |
| 377 М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 | |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 | |
| | Итого завтрак: | 562 | 13,21 | 11,77 | 79,39 | 630,67 | 0,31 | 20,9 | 80 | 3,1 | 314,7 | 332,44 | 72,25 | 6,23 | 710,17 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 М | Салат из свежель с солеными огурцами | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,28 | 85 | 0,028 | 5,95 | | 2,45 | 30,72 | 39,5 | 18,62 | 1,07 | 7,12 | |
| 84 М | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 2,73 | 3,31 | 14,05 | 97,86 | 0,09 | 21,6 | | 1,52 | 44,82 | 72,82 | 28,34 | 1,3 | 231,14 | |
| 297 М | Фрикадельки из мяса птицы | 100 | 27,03 | 25,03 | 7,9 | 365,48 | 0,15 | 2,75 | 111,25 | 0,66 | 23,89 | 235,26 | 31,49 | 2,54 | 71,88 | |
| 304 М | Рис отварной | 200 | 5,07 | 3,63 | 53,33 | 266,2 | 0,05 | | 16 | 0,33 | 21,44 | 112,2 | 36,88 | 0,84 | 18 | |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 12 | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | Итого обед: | 950 | 44,01 | 39,06 | 143,66 | 1102,22 | 0,495 | 34,3 | 127,25 | 6,34 | 150,27 | 551,18 | 151,93 | 8,67 | 340,14 | |
| | Всего: | 1512 | 57,22 | 50,83 | 223,05 | 1732,89 | 0,805 | 55,2 | 207,25 | 9,44 | 464,97 | 883,62 | 224,18 | 14,9 | 1050,31 | |

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | | к/кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------|-------------------|---------|-------|----------------|---------|--------|-------|----------------------|---------|----|--------|-------|---|--------|
| | | | Неделя: вторая | | Сезон: Зима-весна | | | В ₁ | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | PЭ | | |
| | | | Б | Ж | У | В | | | | | | | | | | | С | А(мкг) |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Зима-весна | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 100 | 2,03 | 5,12 | 10,77 | 98,5 | 0,03 | 47,17 | | | 2,35 | 53,2 | 39,47 | | 21,6 | 0,73 | | 269,77 |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,51 | 3,79 | 47,99 | 256,28 | 0,12 | | 16 | | 1,07 | 15,35 | 60,67 | | 10,97 | 1,11 | | 18 |
| 255 М | Печень по-строгановски свиная с соусом №332 | 100 | 15,6 | 11,3 | 3,52 | 171 | 0,2 | 5,61 | 2443 | | 1,25 | 18,48 | 262,51 | | 19,58 | 14,16 | | 25,79 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | | 0,01 | 218,56 | 175,1 | | 33,7 | 0,66 | | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | | 13,2 | 0,8 | | |
| | Итого завтрак: | 640 | 33,89 | 25,37 | 101,58 | 765,04 | 0,45 | 53,86 | 2477,06 | | 5,2 | 314,79 | 572,55 | | 99,05 | 17,46 | | 353,22 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 М | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | | | 2,66 | 23 | 24 | | 14 | 0,6 | | 5 |
| 103 М | Суп картофельный с вермишелью 80/20 | 250 | 10,8 | 3,69 | 21,09 | 161,1 | 0,14 | 17,02 | 31,5 | | 1,7 | 30,09 | 120,16 | | 25,52 | 1,52 | | 230,27 |
| 234 М | Котлета рыбная (минтай) | 120 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,6 | | 2,38 | 44,68 | 188,79 | | 47,6 | 0,83 | | 6,6 |
| 312 М | Картофельное пюре | 200 | 4,44 | 4,37 | 30,21 | 178,52 | 0,21 | 35,39 | 19,07 | | 0,21 | 60,27 | 131,88 | | 45,07 | 1,67 | | 30,03 |
| 349 М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | | 1,1 | 32 | 29,2 | | 21 | 0,68 | | 0,6 |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | | 1,3 | 23 | 87 | | 33 | 2 | | |
| | Итого обед: | 970 | 37,46 | 14,03 | 136,76 | 822,68 | 0,677 | 57,04 | 57,17 | | 9,35 | 213,04 | 581,03 | | 186,19 | 7,3 | | 272,5 |
| | Всего: | 1610 | 71,35 | 39,4 | 238,34 | 1587,72 | 1,127 | 110,9 | 2534,23 | | 14,55 | 527,83 | 1153,58 | | 285,24 | 24,76 | | 625,72 |

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ | | | | |
| | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | | | | | |
| | | | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 М | Капуста тушеная | 100 | 2,6 | 2,08 | 9,3 | 67,96 | 0,06 | 54,8 | 10,66 | 0,24 | 60,22 | 45,26 | | | | | | | |
| 279 М | Тефтели куриные | 100 | 13,63 | 14,24 | 13,3 | 236,28 | 0,13 | 4,28 | 44,63 | 2,03 | 24,65 | 138,91 | | | | | | | |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,59 | 3,04 | 52,53 | 283,36 | 0,4 | | | 0,73 | 20,09 | 274,51 | | | | | | | |
| 379 М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 127,77 | 90 | | | | | | | |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | 640 | 34,76 | 22,72 | 110,89 | 783,88 | 0,67 | 59,86 | 65,29 | 3,52 | 241,93 | 583,48 | 256,23 | 9,47 | 120,94 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 М | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 1,77 | 6,93 | 10,03 | 110,18 | 0,08 | 13,33 | | 3,05 | 15,25 | 47,97 | | | | | | | |
| 99 М | Суп из овощей | 250 | 1,85 | 5,26 | 11,06 | 99,46 | 0,09 | 21,2 | | 2,34 | 29,16 | 52,44 | | | | | | | |
| 259 М | Жаркое по-домашнему (свинина)80/120 | 200 | 14,93 | 20,48 | 20,81 | 328,02 | 0,6 | 27,05 | | 1,87 | 23,35 | 216,96 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | | | | | | | |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | | | | | | | |
| | Итого обед: | 850 | 27,15 | 33,77 | 108,3 | 850,66 | 0,957 | 65,58 | 0 | 8,76 | 104,76 | 418,37 | 133,51 | 9,28 | 254,52 | | | | |
| | Всего: | 1490 | 61,91 | 56,49 | 219,19 | 1634,54 | 1,627 | 125,44 | 65,29 | 12,28 | 346,69 | 1001,85 | 389,74 | 18,75 | 375,46 | | | | |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | | к/ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|--|----------------------|---|----|----|---------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | к/ккал | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ | | |
| | | | Неделя: вторая | | | | Сезон: Зима-весна | | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 М | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,022 | 19,82 | | 2,45 | 52,25 | 33,95 | | | | | | |
| 239 М | Трески рыбные (минтай) | 100 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122 | 0,06 | 1,15 | 14,8 | 2,61 | 51,05 | 97,9 | | | | 16,02 | 0,67 | 32,9 |
| 312 М | Картофельное пюре | 200 | 4,44 | 4,37 | 30,21 | 178,52 | 0,21 | 35,39 | 19,07 | 0,21 | 60,27 | 131,88 | | | | 45,07 | 1,67 | 30,03 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | | | | 33,7 | 0,66 | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | | | | 13,2 | 0,8 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | 640 | 21,5 | 20,97 | 87,37 | 625,48 | 0,392 | 57,44 | 51,93 | 5,8 | 391,33 | 473,63 | | | | 124,27 | 4,3 | 126,09 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 М | Винегрет овощной | 100 | 1,27 | 5,15 | 6,68 | 79,13 | 0,05 | 12,5 | | 2,32 | 33,15 | 37,03 | | | | 19,85 | 0,83 | 235,87 |
| 98 М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10,96 | 3,59 | 10,83 | 120,07 | 0,1 | 20,79 | 36 | 1,56 | 41,69 | 112,18 | | | | 21,84 | 1,32 | 233,85 |
| 304 М | Рис отварной | 200 | 5,07 | 3,63 | 53,33 | 266,2 | 0,05 | | 16 | 0,33 | 21,44 | 112,2 | | | | 36,88 | 0,84 | 18 |
| 250 М | Бифстегонов 80/20 | 100 | 15,65 | 16,7 | 4,93 | 232,61 | 0,09 | 2,41 | 10 | 1,55 | 28,53 | 172,14 | | | | 22,43 | 2,41 | 10,7 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | | | | 8 | 2,8 | 13,5 |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | | | | 33 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | 950 | 41,55 | 30,17 | 142,17 | 1011,01 | 0,477 | 39,7 | 62 | 7,26 | 161,81 | 534,55 | | | | 142 | 10,2 | 511,92 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: | 1590 | 63,05 | 51,14 | 229,54 | 1636,49 | 0,869 | 97,14 | 113,93 | 13,06 | 553,14 | 1008,18 | | | | 266,27 | 14,5 | 638,01 |