

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Техноколумия»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог
Горкунова Э.Н.

« 01 » марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЛ»
п.г.т. Самышлево

И.В. Вурьева

« 01 » марта 2024 г.

« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Родитель

_____ / _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Сборник рецептов для obeseобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями МР 2.4. 0162-19

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	1,630	40,000	0,100	2,400	3,000	45,000	1,120
174	Каша ячневая молочная без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120
338	Фрукт (сезонно)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400				0,820	5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		640	13,530	13,160	79,840	492,750	0,330	14,630	65,000	2,010	236,020	330,860	79,350	5,620
обед														
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340
102	Суп картофельный с горохом, кудрицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
268/	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360
505	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	180/5	6,480	1,260	38,520	216,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		921	33,810	30,990	128,720	955,900	0,470	143,150	47,900	11,200	138,690	273,160	108,860	7,150
Итого за день		1561	47,340	44,150	208,560	1448,650	0,800	157,780	112,900	13,210	374,710	604,020	188,210	12,770

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
288/505	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350				
171	Каша перловая рассыпчатая	200/5	6,260	4,860	44,860	248,450	0,080		29,500	0,790	29,740	218,110	27,020	1,250				
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак																		
		555	27,430	15,950	75,140	552,030	0,260	4,430	79,100	1,890	128,940	418,380	72,410	3,490				
Обед																		
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010				
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят со свежим огурцом	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990				
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед																		
		846	28,280	26,860	97,820	804,230	0,530	58,060	27,900	9,710	107,090	342,650	127,410	6,760				
Итого за день																		
		1401	55,710	42,810	172,960	1356,260	0,790	62,490	107,000	11,600	236,030	761,030	199,820	10,250				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100			
210	Омлет натуральный с маслом	100/5	11,070	15,730	2,060	194,160	0,070	0,390	247,300	0,550	80,840	181,930	13,800	2,040			
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
Итого за завтрак			557	23,260	26,680	57,460	0,430	4,490	296,800	2,130	247,940	456,940	102,720	4,850			
обед																	
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	250/15/1	6,490	8,060	11,010	158,540	0,090	20,450	6,600	2,810	23,880	88,110	24,360	1,070			
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710			
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	217,990	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440			
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
Итого за обед			841	26,550	24,700	101,970	0,520	58,870	54,100	8,450	145,370	343,500	133,300	5,970			
Итого за день			1398	49,810	51,380	159,430	0,950	63,360	350,900	10,580	393,310	799,440	236,020	10,820			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	В1	Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400				0,820	5,000	8,000	4,000	0,800			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак																	
		580	28,450	20,130	50,430	500,490	0,210	15,580	91,560	4,540	272,810	316,290	76,300	5,370			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810			
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
505	Капша гречневая распычатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030			
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
Итого за обед																	
		851	30,050	24,760	121,870	826,570	0,670	83,860	66,340	7,830	125,540	422,350	256,720	10,120			
Итого за день																	
		1430	58,500	44,890	172,300	1327,060	0,880	99,440	157,900	12,370	398,350	738,640	333,020	15,490			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000			
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510	
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200		0,210	24,280	120,230	47,600	1,880	
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000			60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
Итого за завтрак		550	31,580	26,480	59,400	664,560	0,440	45,600	50,000	3,630	113,140	407,440	103,980	6,110	
обед															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840	
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160		0,820	4,570	1,580	1,580	0,270	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,760	13,820	4,410	18,650	0,840	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,940	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		826	30,920	25,620	118,000	842,470	0,380	35,150	27,900	9,940	133,320	441,310	120,890	6,310	
Итого за день		1376	62,500	52,100	177,400	1507,030	0,820	80,750	77,900	13,570	246,460	848,750	224,870	12,420	

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030		0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000							
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840							
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800	0,010	0,010	2,800	1,540	0,840	0,040							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак																					
		552	19,590	15,410	72,760	507,000	0,430	4,430	54,600	1,310	209,640	341,410	93,470	3,720							
обед																					
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100							
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240							
505	"Курочка рубя" с томатным соусом	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230							
ТТК	Гороховое пюре с овощом (сезонно)	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230							
388	Напиток из шиповника без сахара	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
ТТК	Хлеб ржаной	856	41,620	22,130	127,100	870,580	1,120	133,600	13,200	9,150	163,040	399,100	169,970	10,760							
Итого за обед																					
		1408	61,210	37,540	199,860	1377,580	1,550	138,030	67,800	10,460	372,680	740,510	263,440	14,480							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340			7,390	45,430	27,870	8,990	0,370				
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100		2,960	17,970	85,030	16,890	1,020				
505	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720	0,540				
382	Какао с молоком без сахара	200	3,390	2,800	5,000	59,780	0,040	1,300	20,000	0,010	0,010	122,560	103,100	22,500	0,670				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак			550	27,460	19,720	89,060	0,560	7,710	31,100	11,690	217,700	473,580	233,520	8,320	8,320				
обед																			
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370	1,010				
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленым	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100						
256/	Калюста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000					
321	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	1,120				
Итого за обед			896	26,750	45,520	103,050	962,960	107,290	29,500	11,260	133,170	313,300	220,920	149,520	7,610				
Итого за день			1446	54,210	65,240	192,110	1604,840	107,850	37,210	42,360	144,860	531,000	694,500	383,040	15,930				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750	2,670	15,400	235,680	34,460	3,510							
173	Каша овсяная вязкая с маслом	200/5	6,180	7,180	29,790	208,400	0,250		0,900	32,600	175,450	58,000	1,960							
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000	0,020	4,000	2,200	1,200	0,060							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак																				
		562	33,010	24,700	58,380	586,550	0,440	7,750	29,500	4,410	65,820	417,740	112,310	6,370						
обед																				
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390							
301/	Кнедли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950							
505	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040							
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000	0,160	8,280	7,590	7,130	0,300							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед																				
		871	35,500	26,120	130,120	900,840	0,660	65,420	24,540	167,640	343,510	136,820	7,640							
Итого за день																				
		1433	68,510	50,820	188,500	1487,390	1,100	73,170	88,800	28,950	233,460	761,250	249,130	14,010						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000									
ТТК	Котлеты по-хрыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940	
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200		0,210	24,280	120,230	47,600	1,880	
379,01	Кодфейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
Итого за завтрак		550	14,200	22,180	62,760	573,960	0,510	48,350	10,000	4,920	105,580	240,440	82,720	3,370	
обед															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840	
349	Комлот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		826	30,920	25,620	118,000	842,470	0,380	35,150	27,900	9,940	133,320	441,310	120,890	6,310	
Итого за день		1376	45,120	47,800	180,760	1416,430	0,890	83,500	37,900	14,860	238,900	681,750	203,610	9,680	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350							
321	Капуста тушеная	200	5,040	7,270	21,120	173,450	0,100	108,850		3,490	115,480	86,990	45,480	1,780							
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак			680	25,480	17,730	61,740	512,530	0,300	125,630	39,600	4,850	180,480	264,560	99,570	7,630						
обед																					
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810							
258	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	280	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120							
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед			826	29,740	26,210	91,090	755,130	0,480	67,070	7,500	8,610	121,040	344,390	129,440	7,680						
Итого за День			1506	55,220	43,940	152,830	1267,660	0,780	192,700	47,100	13,460	301,520	608,950	229,010	15,310						
Итого за период			1433,5	55,813	48,067	180,471	1414,052	11,641	98,843	109,056	27,392	332,642	723,884	251,017	13,116						