

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технолония»



Труханова О.Ю./

« 01 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Ирина Николаевна

« 01 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ №1 «Самарский район»
В.В. Бурычев



« 01 » 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1.

• Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	11	12	Са	Р	Мg	Fe
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430	42,310	53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	12,740	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980				
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	0,030				
376	Чай с сахаром	200/10	9,800	39,900	25,000	124,880	0,090	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	89,850	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860				
Итого за завтрак		660	15,340	14,670	89,850	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860				
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					
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей 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				
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640					
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000	0,310	5,430	1,440	1,44	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	0,640	0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед		941	33,560	40,650	155,330	1124,950	0,850	145,100	36,100	22,090	146,510	336,780	146,660	8,630				
Итого за день		1601	48,900	55,320	245,180	1679,430	1,160	159,840	129,600	23,440	472,160	626,860	228,680	13,490				

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	Мг	Fe		
1		2	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										
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	40,000	0,100	2,400	13,870	74,910	18,240	1,060	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400			0,740	22,280	277,890	186,220	6,260		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
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			560	23,430	31,660	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260		
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 цыпленка с овощами (сезонно)	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 с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			856	28,210	26,960	108,220	0,530	58,060	27,900	9,750	102,120	334,650	124,310	5,960		
Итого за день			1416	51,640	58,620	212,570	1,270	62,010	77,900	14,460	214,940	739,860	354,420	14,220		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рещ.	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																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	66,720	0,230	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000									
204	Макаронны отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,290	376,830	0,230	0,070	55,500	16,480	133,430	161,010	45,770	2,560							
377	Чай с лимонном	200/7/10	-0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
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	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470						
обед																					
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260							
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							
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680							
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед			886	27,740	27,060	125,290	914,760	0,550	69,320	54,100	9,470	162,990	373,910	147,210	6,420						
Итого за день			1438	44,020	44,300	222,890	1524,470	0,870	72,190	149,600	26,880	315,740	543,870	212,470	9,890						

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием 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	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000												
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940						
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030						
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	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670						
88,03	Обед																			
	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						
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,080	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020						
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая 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	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
Итого за обед		851	30,150	24,990	136,480	888,590	0,670	65,660	68,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390						
Итого за день		1441	59,380	41,060	222,420	1498,430	0,890	81,380	127,900	12,300	442,280	763,650	333,790	15,060						

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	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																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040							
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040							
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	0,660	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
379	Копейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,660	10,000	0,980	60,450	45,000	7,000	0,100							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	1,000	1,000							
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,060	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780							
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							
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	1,770	93,840	0,010	2,160				4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	1,000	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730							
Итого за обед		826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	37,100	107,400	25,400	233,840	547,120	206,500	9,510							
Итого за день		1381	48,650	59,020	240,400	1701,720	0,410														

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,630	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000						
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070								
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	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760						
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						
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	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						
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000	0,460	84,610	206,650	79,510	6,230							
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000	0,310	5,430	1,440	1,440	0,270							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	0,640	0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед		856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770						
Итого за день		1418	61,340	37,740	230,410	1503,370	1,550	138,030	67,800	10,500	372,210	740,290	264,270	14,530						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	11,100	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370						
297/505	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						
203	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,850	0,840							
Итого за завтрак																				
обед		665	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460						
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,260	0,780							
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						
256/321	Калюста гуляшная 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						
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед																				
		898	26,550	50,780	115,010	1065,670	107,320	28,710	11,260	135,450	296,060	218,400	146,960	7,030						
Итого за день																				
		1461	51,120	73,120	218,630	1777,770	107,690	36,420	71,860	158,020	520,150	514,340	242,780	11,490						

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	11	Са	Р	Мг	Fe	
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530				
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
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		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770				
обед																		
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей 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				
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950				
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040				
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед		871	35,600	26,360	144,730	962,860	0,660	47,220	59,300	24,550	167,040	342,190	136,240	7,910				
Итого за день		1448	55,530	52,020	241,170	1658,950	1,110	51,760	211,800	27,060	512,550	750,690	246,400	11,680				

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ реч.	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	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 2																	
Возраст: 11-18 лет																	
завтрак																	
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02										
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500			4,220	13,010	72,560	16,930	0,940		
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	29,500		11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650		10,000	60,450	45,000	7,000	0,100			
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	18,630	27,090	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520			
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			
ТТК	Плов из птицы с курдюком (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250			
349	Компст из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,650	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед			826	29,570	26,810	138,290	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730			
Итого за день			1381	48,200	53,900	235,570	0,830	39,300	67,400	26,360	226,200	531,980	200,360	9,250			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	Фрукт сезонный																				
338		130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000													
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	20,800	14,300	11,700	2,860							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300	158,890	196,700	45,220							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,300							
итого за завтрак		645	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	76,570	4,470							
обед	Ши 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	Мясо духовое с картофелем и огурцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420							
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
итого за обед		826	23,850	42,920	106,660	945,810	0,840	86,470	7,500	11,340	138,700	314,120	133,300	7,000							
итого за день		1471	35,540	52,740	208,110	1487,670	1,060	101,100	62,000	12,690	332,510	529,530	208,870	11,470							
итого за период		1445,6	50,432	52,784	227,735	1611,193	11,684	77,913	107,326	33,711	364,258	628,819	248,854	12,059							