

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»



/Труханова О.Ю./

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*[Signature]* *Кочетов М*

« 01 » *сентября* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор БЮТ СОИЛ № 01/15/1008/008



*[Signature]* *В.В. Огурец*

« 01 » *сентября* 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: 7-11 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
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				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,080	3,530	14,920	0,670				
<b>Итого за завтрак</b>																		
		600	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	219,050	68,640	4,490				
<b>обед</b>																		
75	Икра свекольная	60	1,040	5,060	8,700	84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830				
102	Сул 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	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
<b>Итого за обед</b>																		
		831	28,800	37,480	118,900	937,410	0,760	140,700	36,100	18,760	119,360	394,300	120,820	7,170				
<b>Итого за День</b>																		
		1431	41,820	51,020	195,440	1419,000	1,010	155,110	124,600	19,910	410,550	513,350	189,460	11,660				



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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	завтрак	2	3	4	5	6									7
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000			
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370		0,680	20,680	254,050	170,220	5,720		
379,01	Корфейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000	60,450	45,000	7,000	0,100		
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			510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540	7,470
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 с оульцом (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			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед			816	25,540	26,160	89,620	761,100	0,480	58,060	27,900	9,160	90,550	331,120	111,190	5,260
Итого за день			1326	47,000	56,240	183,280	1489,620	1,160	61,060	77,900	13,160	197,730	708,460	319,730	12,730

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000						
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360					
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
<b>Итого за завтрак</b>			<b>512</b>	<b>14,020</b>	<b>16,530</b>	<b>82,820</b>	<b>536,450</b>	<b>0,260</b>	<b>2,870</b>	<b>95,500</b>	<b>15,820</b>	<b>141,790</b>	<b>159,330</b>	<b>54,430</b>	<b>2,930</b>				
<b>обед</b>																			
101	Суп с рисом, курицей и зеленым	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	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440					
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,100	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840					
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
<b>Итого за обед</b>			<b>826</b>	<b>25,200</b>	<b>26,380</b>	<b>107,130</b>	<b>822,370</b>	<b>0,580</b>	<b>64,080</b>	<b>53,500</b>	<b>9,030</b>	<b>147,240</b>	<b>353,330</b>	<b>131,380</b>	<b>5,650</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1338</b>	<b>39,220</b>	<b>42,910</b>	<b>189,950</b>	<b>1358,820</b>	<b>0,840</b>	<b>66,950</b>	<b>149,000</b>	<b>24,850</b>	<b>289,030</b>	<b>512,660</b>	<b>185,810</b>	<b>8,580</b>				



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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	
<b>завтрак</b>																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,880	
224	Запеканка из творога с морковью и сухим молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320		52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900						0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>	<b>23,930</b>	<b>13,370</b>	<b>71,300</b>	<b>505,780</b>	<b>0,170</b>	<b>15,320</b>	<b>52,080</b>	<b>3,640</b>	<b>275,980</b>	<b>285,720</b>	<b>63,670</b>	<b>4,180</b>	
<b>обед</b>																
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	39,730	49,590	22,200	0,790	
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 с кукурузой консервированной	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870		47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020	
ТТК	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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	
<b>Итого за обед</b>			<b>781</b>	<b>25,590</b>	<b>23,690</b>	<b>109,130</b>	<b>754,670</b>	<b>0,560</b>	<b>65,660</b>	<b>66,340</b>	<b>7,130</b>	<b>107,050</b>	<b>312,120</b>	<b>212,630</b>	<b>8,660</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>1321</b>	<b>49,520</b>	<b>37,060</b>	<b>180,430</b>	<b>1260,450</b>	<b>0,730</b>	<b>80,980</b>	<b>118,420</b>	<b>10,770</b>	<b>383,030</b>	<b>687,840</b>	<b>276,500</b>	<b>12,840</b>	

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

Дацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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							
<b>завтрак</b>																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	3,350	40,000	0,100	2,400	3,000									
79/05	Тертые мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350	40,000	2,510	14,210	80,670	17,500	0,960							
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,180		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							
ТГК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>16,660</b>	<b>30,300</b>	<b>85,980</b>	<b>682,520</b>	<b>0,430</b>	<b>4,000</b>	<b>79,500</b>	<b>14,490</b>	<b>109,060</b>	<b>206,850</b>	<b>64,480</b>	<b>3,200</b>							
<b>обед</b>																					
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							
ТГК	Плов из пт.:ца с овощом (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		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
ТГК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТГК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>26,900</b>	<b>26,010</b>	<b>119,510</b>	<b>841,890</b>	<b>0,300</b>	<b>32,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,340</b>	<b>103,640</b>	<b>330,950</b>	<b>115,870</b>	<b>5,030</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1291</b>	<b>43,560</b>	<b>56,310</b>	<b>205,490</b>	<b>1524,410</b>	<b>0,730</b>	<b>36,150</b>	<b>107,400</b>	<b>23,830</b>	<b>212,700</b>	<b>537,800</b>	<b>180,350</b>	<b>8,230</b>							



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 (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)								С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6	7	8										9	10	11
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	1,300	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000						
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	2,800	0,010	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	4,100	0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
Итого за завтрак		502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230						
обед																				
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,170	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 ряба" с томатным соусом																			
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240						
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560						
Итого за обед		786	35,860	21,310	115,190	798,960	0,940	133,600	13,200	8,530	138,390	363,780	145,390	9,080						
Итого за День		1288	52,610	35,400	188,740	1286,290	1,290	137,700	62,800	9,630	310,640	653,480	221,560	12,310						

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	Са	Р	Мg
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	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	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	29,500	11,390	23,710	76,530	28,790	1,640			
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590			
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		545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,120		
обед																
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420	2,740	14,070	28,450	13,090	0,530			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010			
256/321	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000	3,760	126,860	211,400	80,040	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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
Итого за обед		816	23,500	45,930	94,290	930,770	107,260	26,120	11,260	133,060	276,800	202,460	128,670	6,080		
Итого за день		1361	46,600	67,670	187,910	1592,920	107,590	33,830	71,860	155,300	495,360	496,640	217,030	10,200		



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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Органическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	11	12	13	14	15		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>завтрак</b>																				
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	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840						
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050	0,490	8,290	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>507</b>	<b>16,380</b>	<b>23,770</b>	<b>77,700</b>	<b>591,030</b>	<b>0,350</b>	<b>4,210</b>	<b>147,500</b>	<b>1,990</b>	<b>299,230</b>	<b>345,100</b>	<b>86,220</b>	<b>2,940</b>					
<b>обед</b>																				
102	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	16,280	0,950						
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	165	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780						
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,960	6,270	5,650	0,600						
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030	47,220	59,300	0,380	9,100	2,650	8,500	0,560						
<b>Итого за обед</b>			<b>801</b>	<b>31,810</b>	<b>25,390</b>	<b>119,110</b>	<b>841,840</b>	<b>0,580</b>	<b>51,430</b>	<b>206,900</b>	<b>24,150</b>	<b>450,360</b>	<b>671,780</b>	<b>204,730</b>	<b>9,890</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>1308</b>	<b>48,190</b>	<b>49,160</b>	<b>196,810</b>	<b>1432,870</b>	<b>0,930</b>												

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мд	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>завтрак</b>																					
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			20,800	14,300	11,700	2,860							
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	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							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>10,200</b>	<b>9,090</b>	<b>91,110</b>	<b>487,740</b>	<b>0,210</b>	<b>14,300</b>	<b>49,500</b>	<b>1,310</b>	<b>162,900</b>	<b>176,410</b>	<b>66,570</b>	<b>4,330</b>							
<b>обед</b>																					
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	39,730	49,590	22,200	0,790							
258	Мясо духовое с картофелем и огуцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970							
342	Компот из свежих яблок	180	0,014	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>21,054</b>	<b>42,120</b>	<b>87,880</b>	<b>858,090</b>	<b>0,760</b>	<b>67,070</b>	<b>7,500</b>	<b>8,110</b>	<b>103,950</b>	<b>235,690</b>	<b>114,080</b>	<b>5,830</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	<b>31,254</b>	<b>51,210</b>	<b>178,990</b>	<b>1345,830</b>	<b>0,970</b>	<b>81,370</b>	<b>57,000</b>	<b>9,420</b>	<b>268,850</b>	<b>472,100</b>	<b>180,650</b>	<b>10,160</b>							
<b>Итого за период</b>		<b>1334,6</b>	<b>44,372</b>	<b>49,848</b>	<b>191,338</b>	<b>1419,965</b>	<b>11,597</b>	<b>74,293</b>	<b>104,318</b>	<b>31,599</b>	<b>322,431</b>	<b>579,880</b>	<b>215,420</b>	<b>10,476</b>							