

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

« 01 » января 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета
Стрельникова Н.И. / *Н.И. Стрельникова* /

« 1 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский

Чигарева А.А.

« 1 » января



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: осень-зима

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет						
№ реп.	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							
															4	5	6	7	8	9	10
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
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	11,060	3,530	14,920	0,670							
Итого за завтрак		600	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490							
обед																					
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340							
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							
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							
Итого за обед		831	28,680	36,470	116,820	919,760	0,760	154,650	36,100	18,280	122,340	293,270	116,960	6,680							
Итого за день		1431	41,700	50,010	193,360	1401,350	1,010	169,060	124,600	19,430	413,530	542,320	185,600	11,170							

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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			
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	Кофейный 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 овощом (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: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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		
Итого за завтрак		512	14,020	16,530	82,820	536,450	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930		
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	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		
Итого за обед		826	25,200	26,380	107,130	822,370	0,580	64,080	53,500	9,030	147,240	353,330	131,380	5,650		
Итого за день		1338	39,220	42,910	189,950	1358,820	0,840	66,950	149,000	24,850	289,030	512,660	185,810	8,580		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Завтрак-обед

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																
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 сгущенным 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					
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		540	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180		
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	39,730	49,590	22,200	0,790		
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		
ТТК	Каша гречневая распычатая 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		
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	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		781	25,590	23,690	109,130	754,670	0,560	65,660	66,340	7,130	107,050	372,120	212,830	8,660		
Итого за день		1321	49,520	37,060	180,430	1260,450	0,730	80,980	118,420	10,770	383,030	667,840	276,500	12,840		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1										Возраст: 7-11 лет									
№ рецепт	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	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000							
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350				2,510	14,210	80,670	17,500	0,960			
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200					
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 овощами (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				
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	26,900	26,010	119,510	841,890	0,300	32,150	27,900	9,340	103,640	330,950	115,870	5,030					
Итого за день		1291	43,560	56,310	205,490	1524,410	0,730	36,150	107,400	23,830	212,700	537,800	180,350	8,230					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реж.	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																								
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	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250		1,300	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	3,100	1,540	0,840	0,070									
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		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									
294/505	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)	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									

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность <i>ккал</i>	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										
завтрак																								
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	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020										
203	Макароны 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	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	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010										
256/ 321	Капуста тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000		3,460	121,680	90,040	45,720	1,740										
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	12,920	21,290	94,290	666,590	0,350	133,120	7,500	9,660	187,080	202,460	110,910	4,820										
Итого за день		1361	36,020	43,030	187,910	1328,740	0,680	140,830	68,100	31,900	405,640	496,640	199,270	8,940										

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																								
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	2,650	11,190	0,500										
Итого за завтрак		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940										
обед																								
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	16,260	0,950										
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	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	7,950	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										
Итого за обед		801	31,810	25,390	119,110	841,840	0,580	47,220	59,300	22,160	151,130	326,680	118,510	6,950										
Итого за день		1308	48,190	49,160	196,810	1432,870	0,930	51,430	206,800	24,150	450,360	671,780	204,730	9,890										

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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					
завтрак																			
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000													
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550											
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160												
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		10,000			60,450	45,000	7,000					
Итого за завтрак		515	17,050	25,490	86,830	647,550	0,420	6,200	39,500	15,630	104,420	193,740	62,510	3,130					
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 оруцом (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					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920					
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500					
Итого за обед		786	26,900	26,010	119,510	841,890	0,300	32,150	27,900	9,340	103,640	330,950	115,870	5,030					
Итого за День		1301	43,950	51,500	206,340	1489,440	0,720	38,350	67,400	24,970	208,060	524,690	178,380	8,160					

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

неделя: 2																	Возраст: 7-11 лет										
№ реп.	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	Мg	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													
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																					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030													
Итого за завтрак		595	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	4,330												
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	39,730	49,590	22,200	0,790													
258	Мясо духовое с картофелем и овощам	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													
Итого за обед		786	21,054	42,120	87,880	858,090	0,760	67,070	7,500	8,110	103,950	295,690	114,080	5,830													
Итого за день		1381	31,254	51,210	178,990	1345,830	0,970	81,370	57,000	9,420	266,850	472,100	180,650	10,160													
Итого за период		1334,6	43,302	47,283	191,130	1391,782	0,906	86,388	103,942	19,211	313,757	578,777	213,258	10,301													