


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

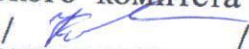

/Трухтанова О.Ю./
« 01 » января 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ Общ. Рощинский


/Рубина О.М./
« 01 » января 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета
Кобрегова А.А. / 

« 01 » января 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: осень-зима

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| 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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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 | 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 |
| 379,0 | 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 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 510 | 21,460 | 30,080 | 93,660 | 728,520 | 0,680 | 3,000 | 50,000 | 4,000 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| 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 огурцом (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

| № 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 | 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 | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 240/10/5 | 11,750 | 8,420 | 57,500 | 353,520 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7/10 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 42,280 | 0,210 | 0,070 | 55,500 | 15,220 | 128,000 | 152,140 | 42,400 | 2,360 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | | 2,800 | | 0,010 | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 |
| 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 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | 3,600 | | 0,070 | 6,210 | 3,960 | 3,240 | 0,840 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 30 | 1,800 | 0,300 | 13,200 | 56,640 | 0,030 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 |
| 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

Сезон: осень-зима

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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| 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 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 |
| 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

| № 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 | Ca | P | 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 | | |
| 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 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 | | 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

| № 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 | Mg | 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 пшеничная 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 | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 |
| 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

| № 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 | Ca | P | 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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | 2,800 | | 0,010 | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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 | Ca | P | 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 | | 3,750 | 11,970 | 70,560 | 15,530 | 0,890 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 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 | | 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 | | 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 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

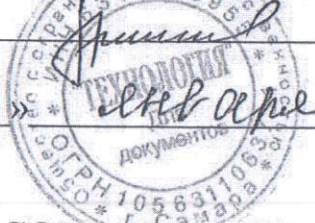
Неделя: 2

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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | 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 | | 595 | 10,200 | 9,090 | 91,110 | 487,740 | 0,210 | 14,300 | 49,500 | 1,310 | 162,900 | 176,410 | 66,570 | 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 огурцом | 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 |

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


_____ /Трухтанова О.Ю./
« 01 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ /Ковалева А.А. /
« 01 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____ /Ольга п.г.г. Рогушневский/


_____ /Рубина О.А./
« 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: осень-зима

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,480 | 4,430 | | 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 | 42,310 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,800 | 39,900 | | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно) | 100 | 1,530 | 5,080 | 10,340 | 94,230 | 0,030 | 35,600 | | 2,320 | 40,320 | 29,780 | 16,280 | 0,560 |
| 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 | 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 | | 941 | 33,440 | 38,630 | 150,550 | 1087,720 | 0,850 | 168,800 | 36,100 | 21,160 | 152,430 | 320,230 | 141,060 | 7,850 |
| Итого за день | | 1601 | 48,780 | 53,300 | 240,400 | 1642,200 | 1,160 | 183,540 | 129,600 | 22,510 | 478,080 | 610,310 | 223,080 | 12,710 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 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 | 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 | 100 | 6,580 | 18,640 | 8,750 | 228,920 | 0,230 | 3,300 | | 3,050 | 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 | 104,350 | 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 цыплят с огурцом (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 | 848,820 | 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 | 1641,630 | 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: осень-зима

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| 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 | 260/10/5 | 12,540 | 8,530 | 62,280 | 376,830 | | | 55,500 | 16,480 | 133,430 | 161,010 | 45,770 | 2,560 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7/10 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 42,280 | 0,230 | 0,070 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | | 2,800 | | 0,010 | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 |
| Итого за завтрак | | 552 | 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 |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 180/20 | 25,040 | 14,050 | 38,400 | 383,960 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | | | 0,090 | 2,720 | 61,560 | 3,380 | 282,420 | 323,910 | 47,300 | 0,940 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| Итого за завтрак | | 590 | 29,230 | 16,070 | 85,940 | 609,840 | 0,220 | 15,720 | 61,560 | 4,460 | 317,340 | 342,620 | 77,650 | 4,670 |
| 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 |
| 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 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 | 66,340 | 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 |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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 | | В1 | С | А | Е | Са | 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 | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 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 | | 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 | | | | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 50 | 3,000 | 0,500 | 21,980 | 94,410 | 0,050 | | | 0,980 | 15,150 | 4,420 | 14,160 | 0,930 |
| Итого за обед | | 826 | 29,570 | 26,810 | 138,290 | 929,610 | 0,350 | 32,150 | 27,900 | 9,930 | 115,210 | 334,480 | 128,990 | 5,730 |
| Итого за день | | 1381 | 48,650 | 59,020 | 240,400 | 1701,720 | 0,410 | 37,100 | 107,400 | 25,400 | 233,840 | 547,120 | 206,500 | 9,510 |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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 | Ca | P | Mg | 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 | 250/5 | 10,780 | 9,300 | 54,260 | 344,870 | 0,310 | 1,630 | 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 |
| 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 |
| 294/505 | Шницель рубленный 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 | 205,550 | 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 | 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 | 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 приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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 | 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 | Макароньы 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 | 18,650 | 0,840 |
| Итого за завтрак | | 565 | 24,570 | 22,340 | 103,620 | 712,100 | 0,370 | 7,710 | 60,600 | 22,570 | 224,090 | 295,940 | 95,820 | 4,460 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | | 896 | 15,970 | 26,140 | 115,010 | 801,490 | 0,410 | 135,710 | 7,500 | 12,050 | 206,340 | 218,400 | 129,200 | 5,770 |
| Итого за день | | 1461 | 40,540 | 48,480 | 218,630 | 1513,590 | 0,780 | 143,420 | 68,100 | 34,620 | 430,430 | 514,340 | 225,020 | 10,230 |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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 | Ca | P | Mg | 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 | 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 | 26,350 | 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: осень-зима

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 | | 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 | 0,02 | | | | | | | |
| ТТК | Котлеты по-хлыновски с томатным | 100 | 5,810 | 19,170 | 10,480 | 241,960 | 0,190 | | | | | | | |
| 203 | Рожки с маслом | 180/5 | 7,080 | 5,130 | 43,130 | 247,190 | 0,160 | 6,500 | | 4,220 | 13,010 | 72,560 | 16,930 | 0,940 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,450 | 1,250 | 17,370 | 86,850 | 0,020 | | 29,500 | 11,390 | 23,710 | 75,530 | 28,790 | 1,640 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | 0,650 | 10,000 | | 60,450 | 45,000 | 7,000 | 0,100 |
| Итого за завтрак | | 555 | 18,630 | 27,090 | 97,280 | 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 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 | | 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 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 50 | 3,000 | 0,500 | 21,980 | 94,410 | 0,050 | | | | 0,640 | 15,150 | 4,420 | 14,160 |
| Итого за обед | | 826 | 29,570 | 26,810 | 138,290 | 929,610 | 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 | 1638,490 | 0,830 | 39,300 | 67,400 | 26,360 | 226,200 | 531,980 | 200,360 | 9,250 |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/5 | 7,500 | 7,800 | 53,730 | 315,980 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | 0,090 | 1,630 | 54,500 | 0,270 | 158,890 | 196,700 | 45,220 | 0,740 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | | | | | | | | 0,030 |
| Итого за завтрак | | 645 | 11,690 | 9,820 | 101,450 | 541,860 | 0,220 | 14,630 | 54,500 | 1,350 | 193,810 | 215,410 | 75,570 | 4,470 |
| 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 | 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 | | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,010 | 3,600 | | 0,070 | 6,210 | 3,960 | 3,240 | 0,840 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 50 | 3,000 | 0,500 | 21,980 | 94,410 | 0,050 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 |
| 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 | 49,362 | 50,118 | 227,257 | 1581,052 | 0,993 | 90,983 | 106,950 | 21,278 | 355,878 | 627,164 | 247,518 | 11,855 |