



Утверждаю

Директор МОУ «ОДШ «С. Медяниково»

Ремез Л.В.

Приказ № 39/1 от 27.04. 2022г.

**Примерное 10 - дневное меню
Горячего питания для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья(ОВЗ) весна - лето 7-11 лет**

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: 7-14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150					
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,580	6,570	26,080	182,360	0,100	0,980	44,500	0,140	95,410	117,570	27,620	0,590					
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,850					
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,390	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600					
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360					
Итого за завтрак		530	14,220	15,190	79,200	516,240	0,220	14,470	103,500	1,000	377,070	329,470	70,970	4,560					
обед																			
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740					
103	Суп картофельный с вермишелью, крупец и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480					
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070					
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	6,510	4,910	41,980	237,800	0,100		29,500	0,950	0,600	52,550	9,600	0,730					
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,580					
Итого за обед		831	28,640	35,960	133,030	974,810	0,610	27,530	54,100	21,470	158,300	306,890	103,250	5,295					
Итого за день		1361	42,860	51,150	212,230	1491,050	0,830	42,000	157,600	22,470	535,370	636,350	174,220	9,855					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																					
3	Икра из Бакалжанов	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340				7,390	45,430	27,870	8,990	0,370					
243/506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700		11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130			29,500	9,590	24,890	64,660	24,510	1,420						
379,0	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,83	0,020	0,650		10,000		60,450	45,000	7,000	0,100						
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360						
Итого за завтрак			515	17,070	24,320	80,240	609,560	0,310	5,690	51,300	17,810	157,460	246,020	59,340	3,360	3,360					
обед																					
87	Салат "Школьный"	60	0,830	4,060	3,610	54,100	0,010	3,970			1,810	16,460	19,130	9,760	0,560						
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530			2,410	19,330	72,880	26,550	0,980						
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120		20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400						
348	Колбас из мяса	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720			0,090	14,940	23,220	7,560	0,594						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030				0,380	9,100	2,850	8,500	0,660						
Итого за обед			761	25,554	26,110	763,890	0,457	51,340	20,400	9,640	100,050	331,230	113,850	5,784	0,660	5,784					
Итого за день			1276	42,624	50,430	185,570	1373,450	0,767	57,030	71,700	27,450	257,510	577,250	173,190	9,124	9,124					

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.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	11	12	Са	Р	Мг	Fe	
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
366	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000			136,400	104,500	16,500	0,110					
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,680	18,250	2,990	239,110	0,100	0,590	321,000		0,730	116,750	258,410	19,860	2,880					
377	Чай с лимонном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800			0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
Пр	Батон соусом	30	2,250	0,870	15,420	76,600	0,030				0,510	6,700	19,500	3,900	0,360					
	Итого за завтрак	502	22,500	20,780	40,080	442,640	0,160	4,050	332,000		1,250	262,100	383,950	41,100	3,440					
	обед																			
75	Икра морковная	60	1,040	5,060	6,210	75,670	0,040	6,100			2,470	17,060	35,860	22,020	0,550					
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600		1,550	22,120	106,020	30,970	1,260					
235/331	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600		2,540	42,400	133,830	31,270	0,750					
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300		0,180	42,200	96,790	32,800	1,190					
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8			0,306	5,58	1,44	1,44	0,288					
Пр	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
Пр	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
	Итого за обед	831	25,398	25,516	111,110	782,270	0,509	92,160	71,500		8,076	149,520	380,120	141,920	5,268					
	Итого за день	1333	47,898	46,296	151,190	1224,910	0,669	96,210	403,500		9,326	411,620	764,070	183,020	8,708					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,090	74,800											
279/	Тертые мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050			
331	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,600	60,450	45,000	7,000	0,100			
	ПР Батон	35	2,620	1,010	17,990	91,700	0,035				6,650	22,750	4,550	0,420			
	Итого за завтрак	500	16,690	31,740	83,680	688,620	0,395	4,740	116,500	12,040	114,650	224,610	55,740	3,010			
обед																	
47	Салат из квашеной капусты	60	1,010	3,120	7,620	66,630	0,030	13,300		1,380	17,870	24,130	10,080	0,410			
64	Свекольник с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,330	7,270	18,680	165,720	0,090	19,320	7,500	2,900	33,990	66,730	30,360	1,350			
291	Плюс из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930			
349	Компот из сухофруктов	180	0,009	1,200	22,700	113,840	0,009	2,160		0,650	5,110	1,580	1,580	0,324			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,380	11,080	3,530	14,920	0,670			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
	Итого за обед	766	26,769	27,010	123,660	895,690	0,339	40,750	27,900	9,750	101,270	323,160	115,180	5,244			
	Итого за день	1266	43,459	58,750	207,360	1584,310	0,734	45,490	144,400	21,790	215,920	547,770	170,920	8,254			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			9	А	Е	Сa	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	Залежанка из творога с морковью и сливочными хлопками	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810						
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850				0,450				0,050						
Пр	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	0,050						
Итого за завтрак																				
обед		530	23,980	13,340	85,690	565,310	0,150	15,320	52,080	3,660	271,970	312,190	56,270	4,080						
21	Салат "Деревенский"	60	0,560	4,070	1,720	45,360	0,020	2,860	1,830	15,290	18,600	8,820	0,400							
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810							
297/ 331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300		0,560	17,680	209,350	140,220	4,720							
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100	0,160	8,960	7,720	7,250	0,360							
Пр	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
Пр	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед																				
		816	25,900	23,150	112,880	769,960	0,559	69,210	36,470	7,700	127,490	384,250	219,660	8,540						
Итого за день																				
		1346	49,880	36,490	198,570	1336,270	0,709	84,530	90,550	11,360	399,460	696,440	275,930	12,620						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	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																			
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,650	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110					
174,01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150/5	4,420	6,260	31,910	202,130	0,090	0,940	43,900	0,190	89,760	115,250	26,580	0,420					
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230	0,030	2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
ПП	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,390					
Итого за завтрак		502	11,240	8,790	69,000	405,660	0,120	4,400	54,900	0,700	236,110	240,790	47,820	0,980					
обед																			
37	Салат "Стелной" со свежими огурцом	60	0,860	6,100	4,590	81,290	0,030	5,500		2,740	10,420	25,620	11,340	0,360					
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,690	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430	22,020	99,780	28,540	1,140					
294/331	Шницель рубленый из птицы "Курочка рыба" с соусом	100	7,830	10,840	16,690	194,950	0,090	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270					
199	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	0,660			0,370	64,970	164,980	64,240	5,110					
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,950	3,240	0,855					
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПП	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед		826	37,034	26,984	127,800	911,390	0,989	23,480	31,200	9,712	149,640	383,520	159,040	9,965					
Итого за день		1328	48,274	35,774	196,800	1317,040	1,109	27,880	86,100	10,412	394,750	624,310	206,860	10,945					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02												
243/	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110					
506																			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720					
382	Каша с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600					
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360					
	Итого за завтрак	500	21,130	19,660	85,620	605,190	0,500	4,000	31,800	1,400	167,530	420,920	181,560	6,790					
	обед																		
50	Салат из свежеты с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830					
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980					
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690					
349	Котлет из сухофруктов	180	0,009	1,200	22,700	113,840	0,009	2,160		0,660	5,110	1,580	1,580	0,324					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,380	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	69,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
	Итого за обед	761	28,149	23,050	101,470	746,280	0,439	47,560	20,400	8,430	131,780	338,970	124,030	6,054					
	Итого за день	1261	47,279	42,710	187,090	1351,470	0,939	51,560	52,200	9,830	299,310	759,890	305,590	12,844					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
1/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36		
174,09	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,330	7,200	39,600	253,060	0,160	1,300	49,500	0,710	155,980	241,870	36,000	0,920		
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,250		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110		
ГР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за завтрак			500	13,540	19,860	802,910	0,220	5,370	134,500	1,730	259,130	328,470	47,200	1,750		
обед																
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		17,790	90,850	55,750	17,960	0,740		
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
301/	Кнели куриные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010		
331	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130	29,500	9,590	0,160	21,210	63,930	24,280	1,390		
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100		0,650	8,960	7,720	7,250	0,360		
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
ГР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед			816	28,960	28,560	130,760	0,589	51,240	70,700	31,290	202,150	321,190	124,980	6,750		
Итого за день			1316	42,500	48,420	211,410	1,522,480	0,809	56,610	205,200	33,020	461,280	172,180	8,500		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			6	9	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,880				
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	11,630	5,690	47,240	285,510	0,050	0,310	48,400	0,230	77,180	145,690	25,560	0,890			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,510	60,450	45,000	7,000	0,100			
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030		0,510	5,700	19,500	3,900	0,380	0,380			
	Итого за завтрак	530	15,850	8,330	92,770	512,060	0,140	13,980	58,400	1,000	164,130	224,490	48,160	4,210			
	обед																
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420	2,740	14,070	28,450	13,090	0,530				
103	Суп с вермишелью, хурццей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480				
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870	3,180	29,090	207,610	53,220	2,700				
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860			0,400				0,045				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
	Итого за обед	776	26,890	43,080	95,370	881,790	0,830	56,080	6,600	9,860	90,170	353,270	123,400	5,985			
	Итого за День	1306	42,740	51,410	188,140	1393,850	0,970	70,020	65,000	10,860	254,300	577,760	171,560	10,195			

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)					Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7			С	А	Е	Са	Р	Мд	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												
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070					
203	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130	2,800	29,500	9,590	24,890	64,660	24,510	1,420					
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230	0,030			0,010	3,290	1,540	0,840	0,090					
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360					
Итого за завтрак			512	15,800	25,060	79,180	606,790	0,380	9,090	60,000	13,110	55,570	174,340	47,120	1,520				
обед																			
84	Салат "Тестры"	60	0,660	3,100	7,060	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920					
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,080	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810					
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930					
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			766	26,159	26,170	113,950	825,180	0,289	46,130	29,770	9,270	108,290	302,230	107,700	5,214				
Итого за день			1278	41,959	51,230	193,130	1431,970	0,669	55,220	89,770	22,380	163,860	476,570	154,820	6,734				
Итого за период			1307	39,959	47,066	193,148	1402,580	0,821	58,655	136,502	17,890	338,338	631,007	198,829	9,778				