

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Технология»

Груханова О.Ю./

«01» марта 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

Борникова Р.В./

«01» марта 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ

№ 1 «Обл. г.т. Стройкерамика»

А.В. Егоров

А.В. Егоров

«01» марта 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2011г

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0170-20

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ 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	Ca	P	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,370	8,090	48,840	450,540	0,190	1,430	51,500	0,240	142,660	206,520	52,470	1,180
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			19,740	17,060	104,640	801,920	0,310	1,920	110,500	1,350	409,220	423,620	88,020	2,650
обед														
71	Огурец свежий порционно	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,020	5,000		0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250/1	2,970	2,500	20,760	117,830	0,130	19,500		2,870	22,490	69,230	29,050	1,120
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
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780		29,500	0,490	81,710	198,320	76,780	6,130
376	Чай с сахаром	200/15			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			37,860	28,430	140,080	954,270	1,310	27,590	47,500	6,830	167,720	379,630	167,950	10,600
Итого за день			57,600	45,490	244,720	1756,190	1,620	29,510	158,000	8,180	576,940	803,250	255,970	13,250

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия 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
378	Чай 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	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			21,250	27,250	105,930	755,390	0,390	5,320	39,500	27,390	203,910	294,780	71,570	4,100
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370
96	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	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	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			29,590	27,920	129,860	877,080	0,510	57,250	20,400	11,730	151,940	364,990	152,370	7,380
Итого за день			50,840	55,170	235,790	1632,470	0,900	62,570	59,900	39,120	355,850	659,770	223,940	11,480

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Йогурт	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
210	Омлет натуральный с маслом	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	116,880	255,490	19,540	2,890
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	80	6,000	2,320	41,120	209,600	0,090			1,360	15,200	52,000	10,400	0,960
Итого за завтрак			23,190	25,110	61,540	567,950	0,200	3,590	351,400	2,140	184,930	347,030	36,780	3,980
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
229,01	Рыба по-польски с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	197,010	47,580	0,890
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	10,750	8,580	48,590	314,160	0,370		41,300	0,750	21,520	33,690	170,220	5,740
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			40,250	30,710	161,310	1070,660	0,820	67,650	79,170	10,390	181,090	328,905	306,980	11,240
Итого за день			63,440	55,820	222,850	1638,610	1,020	71,240	430,570	12,530	366,020	675,935	343,760	15,220

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

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	P	Mg	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	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
291	Плов из куриных окорочков	200	18,100	12,060	36,280	326,800	0,100	4,420	20,400	3,060	22,440	212,280	44,960	1,790
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
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			24,100	23,300	84,570	645,650	0,270	5,070	89,400	4,180	95,490	298,180	59,760	2,630
обед														
75	Икра морковная	100	1,690	8,100	9,470	119,330	0,070	9,950		3,950	27,550	58,070	35,880	0,890
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	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
203	Макаронные изделия 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
345	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			42,810	37,960	155,250	1077,070	0,660	37,310	55,000	21,130	148,260	289,250	148,110	7,030
Итого за день			66,910	61,260	239,820	1722,720	0,930	42,380	144,400	25,310	243,750	587,430	207,870	9,660

№ 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	P	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25,040	14,050	48,380	423,860	0,090	2,720	61,560	3,380	280,140	323,380	47,150	0,950
376	Чай с сахаром	200/15			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			33,020	20,220	94,190	695,510	0,170	2,830	100,560	4,480	423,990	437,380	60,200	1,870
обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,770	7,150	10,220	116,700	0,070	10,250	20,000	2,830	15,650	55,330	20,810	0,780
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,060	6,200	9,550	103,410	0,070	32,370	7,500	2,410	39,930	50,270	22,700	0,820
294/ 331	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	21,280	255,000	170,220	5,730
345	Компот из клубники	200			19,960	79,800					0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			30,800	33,420	156,970	1038,320	0,740	45,900	81,600	10,660	134,860	453,310	278,530	10,590
Итого за день			63,820	53,640	251,160	1733,830	0,910	48,730	182,160	15,140	558,850	890,690	338,730	12,460

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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	P	Mg	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	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,220	154,610	195,000	45,000	0,700
376	Чай с сахаром	200/15			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			12,030	13,670	99,580	570,430	0,240	1,630	84,000	1,340	167,660	235,900	52,800	1,490
обед														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
98	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	250/1	1,910	5,330	10,380	97,700	0,070	21,000		2,350	26,280	47,780	20,600	0,710
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
125	Картофель отварной с маслом	180/5	3,730	4,870	30,200	179,850	0,220	37,000	29,500	0,240	19,100	108,250	42,550	1,680
348	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			25,080	31,490	139,240	928,980	0,580	70,750	58,600	11,590	151,470	326,670	157,320	6,660
Итого за день			37,110	45,160	238,820	1499,410	0,820	72,380	142,600	12,930	319,130	562,570	210,120	8,150

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 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	Ca	P	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243/ 506	Сосиска отварная с томатным соусом	100	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250			0,730	17,780	244,710	162,990	5,470
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			27,740	29,920	106,140	807,290	0,480	3,190	70,800	2,160	305,330	550,780	213,480	8,050
обед														
84	Салат "Пестрый"	100	1,110	5,170	11,540	97,750	0,020	9,400		2,320	29,200	31,880	17,170	1,540
96	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	16,910	11,910	15,170	236,690	0,150	26,220	20,400	3,060	47,590	196,230	43,920	2,130
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			28,490	25,030	127,950	838,040	0,450	57,150	20,400	9,610	138,000	315,780	130,610	7,720
Итого за день			56,230	54,950	234,090	1645,330	0,930	60,340	91,200	11,770	443,330	866,560	344,090	15,770

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

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	P	Mg	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	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,120
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			14,140	14,240	97,870	580,880	0,380	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,150
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
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
301/331	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	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
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,170	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
376	Чай с сахаром	200/15			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			31,090	30,430	144,770	998,550	0,670	25,480	70,700	20,280	138,620	313,710	135,630	7,430
Итого за день			45,230	44,670	242,640	1579,430	1,050	39,910	154,700	22,440	364,680	668,300	198,270	11,580

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

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	P	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	11,390	7,360	67,890	381,580	0,060	0,260	31,620	2,060	62,300	162,520	36,230	1,130
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
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			20,820	14,780	116,100	680,230	0,160	1,020	80,620	3,160	266,150	321,520	56,280	2,100
обед														
75	Икра свекольная	100	1,840	7,100	10,890	115,590	0,040	13,700		3,290	35,050	49,050	23,880	1,420
88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,060	6,200	9,550	103,410	0,070	32,370	7,500	2,410	39,930	50,270	22,700	0,820
258	Азу с мясом	250	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			25,960	50,940	127,400	1086,260	0,870	87,420	7,500	12,330	149,800	348,240	149,540	7,700
Итого за день			46,780	65,720	243,500	1766,490	1,030	88,440	88,120	15,490	415,950	669,760	205,820	9,800

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
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 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
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак			19,330	26,100	101,770	720,690	0,460	9,090	60,000	15,420	60,090	204,690	55,300	3,520
обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,830	6,270	10,220	104,500	0,070	11,440		2,730	12,380	38,360	15,700	0,640
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
265	Плов из мяса	200	14,620	30,180	40,080	490,960	0,440	3,000		2,810	16,700	213,470	51,720	2,010
376	Чай с сахаром	200/15			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	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			26,040	44,920	131,370	1021,450	0,720	37,660	7,500	9,630	102,220	318,410	131,620	5,870
Итого за день			45,370	71,020	233,140	1742,140	1,180	46,750	67,500	25,050	162,310	523,100	186,920	9,390
Итого за период			53,333	55,290	238,653	1671,662	1,039	56,225	108,858	18,796	380,681	690,737	251,549	11,676