

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

_____ /Трухтанова О.Ю./

«01» сентября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог Горкунова Э.Н.

«01» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 1, ОУ "Г.Тройкераллика"

_____ /Евров А.В./

«01» сентября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ /Бодниев С.В./

«01» сентября 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями МР 2.4. 0162-19

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
173	Каша ячневая молочная без сахара с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
338	Фрукт (сезонно)	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		610	16,280	14,220	81,740	521,130	0,320	14,740	93,500	1,870	363,670	402,930	80,870	5,630
обед														
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
268/505	Котлеты из говядины с томатным соусом	50/50	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360
ТТК	Каша гречневая с маслом и кабачковой икрой	150/5/30	10,210	10,030	47,200	319,830	0,320	2,340	29,500	8,000	61,870	237,800	149,100	5,080
348/344	Компот из кураги и свежих яблок без сахара	180	0,980	0,100	10,360	47,400	0,020	1,920		1,010	30,720	27,600	19,980	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		766	31,470	31,020	129,760	921,780	0,720	15,810	41,300	16,680	155,990	426,040	245,180	10,690
Итого за день		1376	47,750	45,240	211,500	1442,910	1,040	30,550	134,800	18,550	519,660	828,970	326,050	16,320

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
288/ 505	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
171	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,610	4,790	40,180	226,400	0,070		29,500	0,710	38,120	197,750	24,880	1,210
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
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		515	25,310	15,280	60,460	480,030	0,210	4,430	79,100	1,480	131,790	396,260	62,810	3,110
обед														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят со свежим огурцом	250/30	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 без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		776	26,360	25,190	84,520	724,970	0,470	54,860	27,900	8,910	97,340	326,890	114,860	6,230
Итого за день		1291	51,670	40,470	144,980	1205,000	0,680	59,290	107,000	10,390	229,130	723,150	177,670	9,340

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		512	18,550	23,900	55,880	512,320	0,400	4,100	214,500	1,980	197,000	373,010	94,920	4,060
обед														
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	200/15/1	6,140	7,010	8,820	135,730	0,080	16,350	6,600	2,350	19,800	78,790	20,380	0,920
235/ 505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
174	Каша ячневая с маслом	150/5	5,030	4,780	32,740	193,900	0,140		29,500	0,800	40,600	172,450	25,000	0,910
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		751	26,600	22,710	101,080	713,480	0,430	23,620	48,700	8,420	128,150	390,650	111,240	5,120
Итого за день		1263	45,150	46,610	156,960	1225,800	0,830	27,720	263,200	10,400	325,150	763,660	206,160	9,180

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)			Энерге- тическая 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	100	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 сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		540	27,710	19,830	45,430	475,510	0,190	15,580	91,560	4,370	270,050	315,410	72,570	5,200
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
297/ 505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	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 маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		791	26,470	28,620	104,510	782,580	0,570	82,410	48,100	9,650	118,240	380,050	223,690	8,850
Итого за день		1331	54,180	48,450	149,940	1258,090	0,760	97,990	139,660	14,020	388,290	695,460	296,260	14,050

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)			Энерге- тическая	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 сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
256	Говядина тушеная с овощами	50/50	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		500	30,540	26,280	50,920	608,500	0,370	35,200	50,000	3,570	104,260	376,530	91,800	5,620
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	250/50	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,460	56,010	2,840
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		776	29,140	24,090	99,710	724,900	0,320	27,840	27,900	9,100	120,610	433,550	109,230	6,220
Итого за день		1276	59,680	50,370	150,630	1333,400	0,690	63,040	77,900	12,670	224,870	810,080	201,030	11,840

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 сезонно	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		602	14,290	11,030	80,220	480,320	0,420	17,430	54,500	1,160	205,680	278,030	96,640	5,410
обед														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930
260	Гуляш мясной из говядины	50/50	22,150	15,530	3,700	243,550	0,100	4,600		2,660	19,560	228,390	33,250	3,440
ТТК	Капуста тушеная	180	4,850	8,750	20,330	182,700	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		771	39,070	31,790	79,130	789,530	0,400	122,270	31,800	9,380	186,490	407,240	128,990	8,010
Итого за день		1373	53,360	41,820	159,350	1269,850	0,820	139,700	86,300	10,540	392,170	685,270	225,630	13,420

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
297/	Фрикадельки из кур с томатным	50/50	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	5,720
378	Чай с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
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		510	17,160	15,680	58,020	488,340	0,330	37,860	21,100	10,990	147,090	249,870	79,490	7,660
обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	250/30	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		766	34,540	23,180	109,700	792,890	0,400	141,370	27,000	9,940	107,970	478,810	112,620	5,930
Итого за день		1276	51,700	38,860	167,720	1281,230	0,730	179,230	48,100	20,930	255,060	728,680	192,110	13,590

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)			Энерге- тическая	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														
256	Говядина тушеная с овощами	50/50	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
173	Каша овсяная вязкая	200	6,150	3,050	29,750	171,000	0,250			0,850	32,000	174,500	58,000	1,950
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000		0,020	4,000	2,200	1,200	0,060
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		557	32,980	20,570	58,340	549,150	0,440	7,750	0,000	4,360	65,220	416,790	112,310	6,360
обед														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	1,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		796	26,800	20,290	109,660	749,780	0,410	72,830	52,700	7,390	130,100	203,120	94,780	5,210
Итого за день		1353	59,780	40,860	168,000	1298,930	0,850	80,580	52,700	11,750	195,320	619,910	207,090	11,570

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
173	Каша ячневая молочная без сахара с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
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		555	19,370	15,320	74,350	509,760	0,330	1,630	179,500	2,000	241,130	410,510	73,650	4,040
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	250/30	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	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		756	28,950	23,990	104,440	765,470	0,330	30,000	27,900	9,100	120,180	427,130	106,810	5,690
Итого за день		1311	48,320	39,310	178,790	1275,230	0,660	31,630	207,400	11,100	361,310	837,640	180,460	9,730

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)			Энерге- тическая 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	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		595	28,550	16,600	75,630	567,100	0,480	16,780	69,100	1,800	80,520	386,990	190,580	10,410
обед														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
258	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	250/30	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед		766	28,640	24,870	84,340	710,370	0,440	61,070	7,500	7,970	109,140	334,120	121,540	7,350
Итого за день		1361	57,190	41,470	159,970	1277,470	0,920	77,850	76,600	9,770	189,660	721,110	312,120	17,760
Итого за период		1321,1	52,878	43,646	164,784	1286,791	0,798	78,758	119,366	13,012	308,062	741,393	232,458	12,680