

**СОСТАВЛЕНО**

ИП Скоробогатова Юлия Владимировна



Ю.В. Скоробогатова

« 10 » 2023 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ

«Молодёжненская СОШ» Томского района

Т.В. Киликельдина

«    » 2023 года



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1-4 классов

День 1

№ рец.	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая рисовая молочная с маслом		200/10	2,98	0,42	27,76	296	0,08	0,86	0,042	0	195,16	362	90	0,62
376	Чай с сахаром		200	0,3	0,16	2,2	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36
8	Бутерброд с сыром		30/15	16,0	1,0	70,0	139,74	0,02	0,5	0,25	1,2	8,17	150	23,3	1,482
338	Яблоко свежее		1шт	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	-	-	16,0	11	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>			<b>19,14</b>	<b>1,46</b>	<b>97,90</b>	<b>572,74</b>	<b>0,14</b>	<b>9,24</b>	<b>0,492</b>	<b>1,95</b>	<b>342,67</b>	<b>594,65</b>	<b>140,05</b>	<b>2,182</b>
	<b>Обед</b>														
96	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой, курицей		250/10	0,34	0,64	1,95	136,38	0,15	7,54	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
312	Картофельное пюре		200	3,26	4,68	8,04	183	0,11	3,14	0,03	2,25	55,08	89,7	25,5	0,74
268	Котлеты рубленые из домашнего фарша/соус сметанно-томатный		100	9,75	3,58	8,97	231,67	0,24	0,52	60	0,697	37,76	85,4	35,64	1,82
376	Чай с сахаром		200	0,3	0,16	2,2	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36
878	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,104	-	-	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89
878	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,67	0,34	14,7	68,47								
	<b>Итого:</b>			<b>19,898</b>	<b>21,03</b>	<b>79,47</b>	<b>803,38</b>	<b>0,463</b>	<b>19,072</b>	<b>0,03</b>	<b>8,57</b>	<b>180,502</b>	<b>235,97</b>	<b>137,52</b>	<b>5,66</b>
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>39,038</b>	<b>37,615</b>	<b>177,37</b>	<b>1376,12</b>	<b>0,603</b>	<b>28,312</b>	<b>0,522</b>	<b>10,52</b>	<b>523,172</b>	<b>830,62</b>	<b>277,57</b>	<b>7,842</b>

День 2

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
211	Омлет с сыром	140/10	26,2	36,6	3,8	450,7	0,09	0,30	338,8	-	244,06	291,43	19,67	2,56			
275	Какао на сгущенном молоке	200	1,83	0,28	10,56	136,60	0,02	0,16	0,04	0,2	107,24	135	18,8	0,84			
878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,104	-	-	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89			
	<b>Итого:</b>		<b>24,32</b>	<b>31,89</b>	<b>35,006</b>	<b>681,16</b>	<b>0,294</b>	<b>10,42</b>	<b>38,09</b>	<b>6,808</b>	<b>374,91</b>	<b>560,4</b>	<b>108,6</b>	<b>6,01</b>			
	<b>Обед</b>																
98	Суп крестьянский с пшеном	250	1,899	4,759	12,676	92,962	0,125	8,85	0,18	0,75	47,75	205	37,5	1,15			
287	Тефтели мясные/соус сметанно-томатный	110	9,48	9,8	9,94	231,03	0,04	0,38	-	0,7	21,5	-	27,3	0,62			
306	Горох отварной	200	18,20	6,866	41,322	299,80	0,125	18,06	-	1,6	46,49	-	24,1	1,076			
376	Компот из свежих ягод витаминизированный	200	1,24	0,08	24,12	102,90	0,02	0,96	-	-	47,6	35,04	27,2	0,78			
878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03			
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47											
	<b>Итого:</b>		<b>35,519</b>	<b>21,045</b>	<b>128,728</b>	<b>889,022</b>	<b>0,4</b>	<b>21,87</b>	<b>61,881</b>	<b>1,447</b>	<b>143,62</b>	<b>412,19</b>	<b>118,53</b>	<b>7</b>			
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>59,839</b>	<b>52,935</b>	<b>163,734</b>	<b>1570,182</b>	<b>0,694</b>	<b>32,29</b>	<b>99,971</b>	<b>8,255</b>	<b>518,53</b>	<b>972,59</b>	<b>227,13</b>	<b>13,01</b>			



День 3

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
173	Каша вязкая пшеничная на цельном молоке с маслом	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	0,11	0	0,01	9	0	276	0		0		2,16
372	Чай с лимоном	200/10	0,14	0,02	11,34	45,56	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6				0,36
878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65				2,03
	<b>Итого:</b>		<b>12,7</b>	<b>9,71</b>	<b>81,96</b>	<b>465,5</b>	<b>0,149</b>	<b>10,78</b>	<b>52,012</b>	<b>9,2809</b>	<b>217,07</b>	<b>480,15</b>	<b>44</b>				<b>4,75</b>
	<b>Обед</b>																
71	Порционные свежие огурцы	50	0,4	0,05	0,85	6	0,05	6,35	0,12	0,25	5	12	5,5				0,15
82	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250/10	3,52	5,98	9,78	117	0,03	0,6	1,25	0,75	12,6	39,75	10,25				0,45
291	Плов из курицы	200	20	18,48	33,46	380	0,03	0,69	0,007	1,2	23,25	123,7	16,13				0,99
342	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	107,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8				2,8
878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65				2,03
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47											
	<b>Итого:</b>		<b>20,71</b>	<b>52,21</b>	<b>73,88</b>	<b>772,77</b>	<b>0,255</b>	<b>65,88</b>	<b>1,288</b>	<b>4,4009</b>	<b>142,49</b>	<b>376,74</b>	<b>101,16</b>				<b>7,54</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>33,41</b>	<b>61,92</b>	<b>155,84</b>	<b>1238,27</b>	<b>0,324</b>	<b>73,52</b>	<b>53,27</b>	<b>12,0318</b>	<b>305,88</b>	<b>991,19</b>	<b>205,1</b>				<b>12,29</b>

День 4

№ рец.	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181		Каша манная с маслом	200/10	5,4	5	28,6	291	0,05	0	0,04	0,3	8,8	182,8	29,96	0,44
383		Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	156,60	0,02	0,16	0,04	0,2	107,24	135	18,8	0,84
878		Бутерброд с маслом	30/10	2,4	10,02	14,28	136	0,05	0,09	0,2	1,32	8,17	262,9	36,33	0,61
		<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>18,42</b>	<b>65,18</b>	<b>583,6</b>	<b>0,16</b>	<b>10,25</b>	<b>0,4</b>	<b>2,22</b>	<b>132,21</b>	<b>608,7</b>	<b>127,09</b>	<b>2,49</b>
		<b>Обед</b>													
52		Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,11	5,17	11,44	96,7	0,02	2,5	0,03	0,05	11,5	21	7	0,3
99		Суп овощной со сметаной	250/10	1,587	4,987	9,147	95,25	0,075	17,05	0,1	0,92	66,65	31,25	82,5	2,03
234		Котлеты рыбные /соус сметанный	100	16,8	17,42	12,92	274,17	0,04	0,48	0,1	2,8	38,44	244,9	28,6	2,26
312		Пюре картофельное	200	4,66	6,4	19,6	183	0,12	10,37	0,075	2,4	35,55	111,6	36,15	1,08
376		Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36
878		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
878		Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03
		<b>Итого:</b>		<b>27,467</b>	<b>29,452</b>	<b>43,497</b>	<b>878</b>	<b>0,264</b>	<b>31,9</b>	<b>0,276</b>	<b>6,3209</b>	<b>169,49</b>	<b>489,05</b>	<b>180,9</b>	<b>10,2</b>
		<b>Итого за весь день:</b>		<b>38,307</b>	<b>43,712</b>	<b>90,017</b>	<b>1461,6</b>	<b>0,424</b>	<b>42,15</b>	<b>0,676</b>	<b>8,5409</b>	<b>301,7</b>	<b>1097,75</b>	<b>307,99</b>	<b>12,69</b>

День 5

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
224	Запеканка творожная с морковью со стучённым молоком	140	15,6	14,80	49,07	392,14	0,064	0,6	0,47	0,29	85,79	158,3	26,38	0,95			
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0,13	41,60	0,02	0,38	0,2	0,6	127,34	74,4	20	0,08			
	<b>Итого:</b>		<b>16,53</b>	<b>15,20</b>	<b>59</b>	<b>433,74</b>	<b>0,124</b>	<b>65,27</b>	<b>0,67</b>	<b>1,1</b>	<b>400,61</b>	<b>349,10</b>	<b>60,31</b>	<b>1,35</b>			
	<b>Обед</b>																
67	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,10	0,02	2,5	0,03	0,05	11,5	21	7	0,3			
88	Щи из квашеной капусты по-уральски с крупой и сметаной	250/10	1,83	5,487	4,25	68,75	0,05	18,48	1,25	0,25	43,33	52	25,75	0,8			
288/1	Курица отварная/ соус сметанно-томатный	100	24,7	19,1	11,6	230,70	0,025	0	0,004	0,45	7	75	12	0,6			
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	0,28	0	0,001	0,5	18,98	197,8	134,38	6,06			
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	2,2	90	0,02	0,8	0,02	0	41,14	39,6	19,4	0,68			
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03			
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76											
	<b>Итого:</b>		<b>38,381</b>	<b>43,927</b>	<b>102,106</b>	<b>932,87</b>	<b>0,413</b>	<b>22,182</b>	<b>1,351</b>	<b>1,2509</b>	<b>145,57</b>	<b>482,56</b>	<b>225,55</b>	<b>10,59</b>			
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>54,911</b>	<b>59,127</b>	<b>161,106</b>	<b>1366,61</b>	<b>0,537</b>	<b>87,452</b>	<b>2,021</b>	<b>2,3509</b>	<b>545,98</b>	<b>831,66</b>	<b>285,86</b>	<b>11,94</b>			



День 6

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
187	Запеканка рисовая с яблоком со стущенкой	140	4,20	4,53	34,46	196	0,06	0,25	0,12	0,03	0,6	64	330,84	56,05	8,24		
372	Чай с сахаром	200/10	0,3	0,16	22,5	90	0	3,14	0,001	0,03	8,6	14,22		4,6	0,36		
878	Бутерброд с маслом	30/10	12,90	6,92	8,96	136	0,05	0,09	0,2	1,32	262,9	8,17		36,33	0,61		
	<b>Итого:</b>		<b>17,64</b>	<b>11,87</b>	<b>64,56</b>	<b>422</b>	<b>0,124</b>	<b>65,27</b>	<b>0,67</b>	<b>1,1</b>	<b>257,34</b>	<b>249,56</b>		<b>60,31</b>	<b>1,35</b>		
	<b>Обед</b>																
315	Морковь отварная с маслом	100	1,34	2,59	5,777	49,03	0,2	11,44	0,01	0	99,32	38,64		35,55	2,44		
103	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,53	4,45	15,58	160,05	0,13	11,2	1	1	118,25	29		32,75	1,48		
268	Биточки мясные/ соус сметанно-томатный	100	13,7	8,6	12	231,67	0,05	2,04	0,19	0,4	53	11		12,5	0,4		
321	Капуста свежая тушеная	200	4,4	6,54	18,8	150,66	0,06	32,94	0,8	0,2	99	102,3		50,8	1,5		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92											
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,009	0	0,001	0,0009	87,3	14,85		25,65	2,03		
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76											
	<b>Итого:</b>		<b>33,518</b>	<b>24,32</b>	<b>55,243</b>	<b>823</b>	<b>0,498</b>	<b>62,022</b>	<b>2,046</b>	<b>2,0009</b>	<b>478,73</b>	<b>244,56</b>		<b>167,62</b>	<b>8,77</b>		
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>54,098</b>	<b>36,19</b>	<b>119,803</b>	<b>1245</b>	<b>0,628</b>	<b>73,002</b>	<b>2,367</b>	<b>4,1009</b>	<b>1089,32</b>	<b>342,95</b>		<b>271,35</b>	<b>17,98</b>		

День 7

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
181	Каша манная жидкая с маслом	200/10	4,54	0,44	0,14	291	0,05	0	0,04	0,3	8,8	182,8	29,96	0,44			
275	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,16	0,04	0,2	107,24	135	18,8	0,84			
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	12,90	6,96	8,96	158	1,19	0,001	0,21	7,15	10,50	150,50	0,30	0,61			
	<b>Итого:</b>		<b>20,94</b>	<b>10,8</b>	<b>31,400</b>	<b>579</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>1,82</b>	<b>124,21</b>	<b>580,7</b>	<b>85,09</b>	<b>1,89</b>			
	<b>Обед</b>																
71	Порционные свежие огурцы	50	0,4	0,05	0,85	6	0,05	6,35	0,12	0,25	5	12	5,5	0,15			
119	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,2	2,3	13	125,98	0,3	23,46	0,75	2	105,08	86,25	30	3,38			
259	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,1	8,4	0,5	5,9	45,2	122,6	13,6	2,6			
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36			
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03			
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76											
	<b>Итого:</b>		<b>21,888</b>	<b>18,925</b>	<b>59,981</b>	<b>597,12</b>	<b>0,589</b>	<b>42,31</b>	<b>1,401</b>	<b>10,4009</b>	<b>272,81</b>	<b>432,89</b>	<b>127,45</b>	<b>9,68</b>			
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>42,828</b>	<b>29,725</b>	<b>91,381</b>	<b>1176,12</b>	<b>0,709</b>	<b>42,56</b>	<b>1,681</b>	<b>12,2209</b>	<b>397,02</b>	<b>1013,59</b>	<b>212,54</b>	<b>11,57</b>			



День 8

№ рец.	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			
	<b>Завтрак</b>																
204	Макароны с сыром	180/20	9,07	12,5	0,95	274,14	0,06	29,2	0	3	23,36	210	72,5	1,46			
372	Чай с лимоном	200/10	0,14	0,02	11,34	45,56	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36			
1	Бутерброд с маслом	30/5	12,90	6,92	8,96	158,4	0,08	0,21	78	1,32	8,17	262,9	36,33	0,61			
	<b>Итого:</b>		<b>22,51</b>	<b>19,64</b>	<b>31,05</b>	<b>478,1</b>	<b>0,13</b>	<b>42,43</b>	<b>0,241</b>	<b>4,75</b>	<b>61,75</b>	<b>492,5</b>	<b>122,43</b>	<b>4,63</b>			
	<b>Обед</b>																
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	6,63	5,18	15,45	135	0,1	8,69	1,25	0,5	31,6	31	9,25	3,8			
279	Тефтели из домашнего фарша/ соус сметанно-томатный	110	14	12,2	10,1	207	0,16	4,1	0,04	0,8	29,1	409,8	79,2	2,36			
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,05	2,04	0,19	0,4	11	53	12,5	0,4			
401	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	1,04	0	26,96	107,44	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03			
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96											
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76											
	<b>Итого:</b>		<b>43,228</b>	<b>33,25</b>	<b>129,476</b>	<b>1103,39</b>	<b>0,359</b>	<b>24,93</b>	<b>1,511</b>	<b>1,7009</b>	<b>156,73</b>	<b>651,48</b>	<b>162,7</b>	<b>10,97</b>			
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>65,738</b>	<b>52,89</b>	<b>160,526</b>	<b>1581,49</b>	<b>0,489</b>	<b>67,36</b>	<b>1,752</b>	<b>6,4509</b>	<b>218,48</b>	<b>1143,98</b>	<b>285,13</b>	<b>15,6</b>			

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	140	22,50	16,58	41,78	405	0,09	0,70	95,5	-	293,37	322,73	39,83	0,95			
273	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,86	1,94	20,66	112	0,02	0,38	0,2	0,6	127,34	74,4	20	0,08			
	<b>Итого:</b>		<b>30,4</b>	<b>24,820</b>	<b>72,24</b>	<b>564</b>	<b>0,134,16</b>	<b>11,22</b>	<b>147,82</b>	<b>1,39</b>	<b>604,71</b>	<b>525,13</b>	<b>108,73</b>	<b>1,84</b>			
	<b>Обед</b>																
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,11	5,17	11,44	96,7	0,02	2,5	0,03	0,05	11,5	21	7	0,3			
96	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой, курицей	250/10	4	5,1	20,625	136,5	0,15	7,54	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03			
290	Куры тушеные с томатами в сметанном соусе	100	5,05	3,61	9,16	166,0	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9			
309	Макаронны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96	0,11	3,14	0,03	2,25	55,08	89,7	25,5	0,74			
372	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,16	22,5	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36			
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03			
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76											
	<b>Итого:</b>		<b>29,08</b>	<b>23,02</b>	<b>61,205</b>	<b>817,26</b>	<b>0,395</b>	<b>25,58</b>	<b>2,651</b>	<b>6,5309</b>	<b>142,2</b>	<b>384,96</b>	<b>114,89</b>	<b>5,48</b>			
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>59,48</b>	<b>47,84</b>	<b>133,445</b>	<b>1381,26</b>	<b>0,529</b>	<b>36,7</b>	<b>150,47</b>	<b>7,9209</b>	<b>746,91</b>	<b>910,09</b>	<b>223,62</b>	<b>7,31</b>			

День 10

№ рец.	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				
	<b>Завтрак</b>																	
11	Омлет натуральный	140	13,69	19,32	2,68	273,78	0,07	0,245	297,29	0,65	105,37	232,4	14,73	2,555				
275	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,16	0,04	0,2	107,24	135	18,8	0,84				
1	Бутерброд с маслом	30/5	12,90	6,92	8,96	136	0,05	0,09	0,2	1,32	8,17	262,9	36,33	0,61				
338	Яблоко свежее	1шт	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	-	-	16,0	11	9,0	2,20				
	<b>Итого:</b>		<b>30,49</b>	<b>29,84</b>	<b>43,74</b>	<b>539,78</b>	<b>0,14</b>	<b>10,25</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>140,21</b>	<b>591,7</b>	<b>94,09</b>	<b>4,09</b>				
	<b>Обед</b>																	
98	Суп крестьянский с пшеном	250	3,03	2,03	16,5	115,1	0,125	8,85	0,18	0,75	47,75	205	37,5	1,15				
268	Котлеты рубленые из домашнего фарша/соус сметанно-томатный	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15	0,002	0,8	43,5	129	26	1,5				
312	Пюре картофельное	200	4,66	6,4	19,6	183	0,076	0	0	0	12,005	48	12	10,42				
376	Компот из свежих ягод витаминизированный	200	1,24	0,08	24,12	102,90	0,02	0,96	-	-	47,6	35,04	27,2	0,78				
878	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,44	0,44	0,68	91,96	0,009	0	0,001	0,0009	14,85	87,3	25,65	2,03				
878	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,30	46,76												
	<b>Итого:</b>		<b>31,05</b>	<b>24,65</b>	<b>80,347</b>	<b>771,39</b>	<b>0,4</b>	<b>21,25</b>	<b>0,543</b>	<b>2,0609</b>	<b>141,735</b>	<b>527,85</b>	<b>121,67</b>	<b>18,29</b>				
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>61,54</b>	<b>54,49</b>	<b>124,087</b>	<b>1311,17</b>	<b>0,54</b>	<b>31,5</b>	<b>0,863</b>	<b>4,2809</b>	<b>281,945</b>	<b>1119,55</b>	<b>215,76</b>	<b>22,38</b>				