

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

«1» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка



Захаров ИА

«01» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Кузьм / Кузьменко И.С.

«01» сентября 2025г.

**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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

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	Са	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		53.75	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	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 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		630	15.340	4440.240	90.030	554.480	#VALUE!	#VALUE!	39054.500	#VALUE!	#####	75215.080	5326.770	#VALUE!
обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
268/ 505	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	6.580	18.640	8.750	228.920	0.230	3.300		3.050	13.870	74.910	18.240	1.060
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	8.440	8.720	50.330	314.020	0.180	2.340	29.500	18.780	73.180	104.230	38.020	2.040
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0.980	0.100	23.330	99.270	0.020	1.920		1.010	31.110	27.600	19.98	0.880
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	29.900	35.410	158.130	1072.000	0.840	20.060	29.500	27.010	183.750	303.860	150.610	8.120
Итого за день		1496	45.240	4475.650	248.160	1626.480	#VALUE!	#VALUE!	39084.000	#VALUE!	#####	75518.940	5477.380	#VALUE!

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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														
14	Масло порционно	10	0.010	7.200	0.130	65.720			40.000	0.100	2.400	3.000		
268/ 505	Биточки рыбные с томатно- сметанным соусом	50/50	7.490	10.490	10.940	168.390	0.090	2.930	24.800	3.530	47.500	116.400	29.770	0.760
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11.610	8.610	52.890	334.800	0.290		0.040	0.820	19.130	276.000	184.500	6.150
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		565	1472.780	1277.800	17458.960	87543.790	#VALUE!	#VALUE!	10064.840	5.270	60532.850	45399.810	7232.920	#VALUE!
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)	280/30	18.780	19.350	32.540	435.650	0.290	44.520	20.400	6.160	47.500	261.150	65.390	3.190
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		896	29.220	28.140	116.060	897.990	0.560	62.060	27.900	10.330	108.770	347.950	131.860	6.350
Итого за день		1461	1502.000	1305.940	17575.020	88441.780	#VALUE!	#VALUE!	10092.740	15.600	60641.620	45747.760	7364.780	#VALUE!

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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														
14	Масло порционно	10	0.010	7.200	0.130	65.720			40.000	0.100	2.400	3.000		
209	Яйцо вареное	50	6.350	5.750	0.350	78.500	0.04		125.000	0.300	27.500	96.000	6.000	1.250
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7.500	7.800	53.730	315.980	0.090	1.630	54.500	0.270	158.890	196.700	45.220	0.740
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		582	#VALUE!	#VALUE!	89.400	627.360	0.220	2801.630	219.500	#VALUE!	205.710	301.650	70.710	2.900
обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7.630	4.310	20.760	175.910	0.140	19.900	6.600	2.910	29.390	111.630	33.850	1.500
321/256	Капуста тушеная с мясом	280	16.230	32.980	23.240	458.240	0.490	122.550		4.260	144.310	224.820	70.020	3.250
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	1.000
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		846	31.870	39.690	118.080	991.130	0.800	144.610	6.600	8.910	213.420	348.620	144.820	7.180
Итого за день		1428	#VALUE!	#VALUE!	207.480	1618.490	1.020	2946.240	226.100	#VALUE!	419.130	650.270	215.530	10.080

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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														
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 сгущенным молоком	180/20	25.040	14.050	38.400	383.960	0.090	2.720	61.560	3.380	282.420	323.910	47.300	0.940
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		560	29.230	16.070	86.120	609.840	0.220	15.720	61.560	4.460	317.340	342.620	77.650	4.670
обед														
67	Винегрет овощной	100	1.240	10.160	7.440	133.000	0.050	9.010		4.450	21.760	40.860	18.260	0.780
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	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
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	9.120	5.600	17.800	158.400	0.190		0.040	0.500	50.400	91.200	37.200	3.120
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		941	29.650	33.800	115.000	885.790	0.540	72.800	18.640	12.180	175.150	284.070	139.720	8.450
Итого за день		1501	58.880	49.870	201.120	1495.630	0.760	88.520	80.200	16.640	492.490	626.690	217.370	13.120

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1														
Возраст: 11-18 лет														
№ ре- ц.	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			40.000	0.100	2.400	3.000		
279/ 505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6.140	16.830	11.480	222.500	0.200	4.300		3.000	15.490	83.820	19.340	1.040
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			0.980	16.580	5.290	22.380	1.000
Итого за завтрак		555	1467.630	1280.960	17454.740	87535.260	#VALUE!	#VALUE!	39540.000	15.470	60508.180	45167.640	7070.510	#VALUE!
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)	280/30	20.650	18.430	61.440	494.900	0.140	7.020	20.400	5.890	39.400	282.050	68.990	2.360
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		896	30.840	27.000	141.920	925.980	0.360	30.240	27.900	10.100	115.420	349.510	136.020	5.750
Итого за день		1451	1498.470	1307.960	17596.660	88461.240	#VALUE!	#VALUE!	39567.900	25.570	60623.600	45517.150	7206.530	#VALUE!

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)			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
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		622	#VALUE!	#VALUE!	102.190	573.130	0.440	2814.630	54.500	#VALUE!	207.850	278.690	100.300	5.620
обед														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6.650	9.060	11.240	169.240	0.090	20.460	14.100	2.830	28.180	91.110	24.760	1.080
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11.100	29.680	2.720	322.830	0.400	2.400		2.600	8.780	131.000	22.720	1.450
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	180/5/20	11.130	7.950	51.510	322.130	0.380	2.500	29.500	1.270	26.100	267.410	177.910	5.930
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		876	36.890	49.090	139.550	1171.180	1.040	27.520	43.600	8.440	102.780	501.690	266.340	10.890
Итого за день		1498	#VALUE!	#VALUE!	241.740	1744.310	1.480	2842.150	98.100	#VALUE!	310.630	780.380	366.640	16.510

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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														
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	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
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
378	Чай с молоком	200/15	1.520	1.350	15.900	81.000	0.040	1.330	10.000		126.600	92.800	15.400	0.410
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		580	22.700	20.890	99.550	673.470	0.370	7.740	29521.100	22.560	227.530	285.640	88.720	4.280
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	24.700	106.550	31.120	1.280
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
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	180/5/45	4.610	10.450	27.640	272.140	0.200	43.150	34.900	2.440	70.180	127.600	45.750	1.680
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		896	28.490	27.150	128.200	928.360	0.560	182.720	54.100	9.830	167.820	372.800	148.390	6.060
Итого за день		1476	51.190	48.040	227.750	1601.830	0.930	190.460	29575.200	32.390	395.350	658.440	237.110	10.340

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)			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														
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
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7.500	7.800	53.730	315.980	0.090	1.630	54.500	0.270	158.890	196.700	45.220	0.740
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	17.010	22.860	104.420	691.140	0.220	4.540	152.500	1.790	314.710	299.050	73.860	2.180
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	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
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
171	Каша пшенная с маслом	180/5	8.310	6.500	47.920	283.640	0.300		29.500	0.270	22.250	169.160	59.890	1.970
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		936	32.940	27.510	157.060	1010.610	0.800	80.080	52.700	8.440	152.920	395.450	172.450	8.220
Итого за день		1513	49.950	50.370	261.480	1701.750	1.020	84.620	205.200	10.230	467.630	694.500	246.310	10.400

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3.180	1.160	49.810	217.300	0.050	0.230		0.680	13.900	30.050	8.350	1.070
210	Омлет натуральный	200/5	20.940	27.090	3.970	343.730	0.130	0.770	448.300	1.010	155.050	344.920	26.380	3.850
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		550	27.790	29.750	88.760	725.810	0.270	1.000	448.300	2.510	183.070	379.380	53.380	5.790
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	280/30	14.860	35.380	31.040	548.140	0.610	35.750		5.110	41.690	251.510	71.830	3.210
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	25.020	44.120	115.280	999.680	0.850	71.270	7.500	9.320	124.970	316.180	136.790	6.980
Итого за день		1416	52.810	73.870	204.040	1725.490	1.120	72.270	455.800	11.830	308.040	695.560	190.170	12.770

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)			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														
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
173	Каша геркулесовая молочная вязкая	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
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		615	14.610	12.630	93.470	546.810	0.450	14.630	54.500	2.070	224.610	324.860	111.870	6.060
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)	280/30	20.650	18.430	61.440	494.900	0.140	7.020	20.400	5.890	39.400	282.050	68.990	2.360
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	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	30.850	27.000	149.640	979.920	0.370	32.400	27.900	10.100	120.080	351.090	137.600	6.030
Итого за день		1481	45.460	39.630	243.110	1526.730	0.820	47.030	82.400	12.170	344.690	675.950	249.470	12.090
Итого за период		1472,1	#VALUE!	#VALUE!	3700.656	18994.373	#VALUE!	#VALUE!	11946.764	#VALUE!	25638.058	17156.564	2177.129	#VALUE!