

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК



В.В. Греховодов

« 09 » января 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
двухразового горячего питания (завтрак и обед)  
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья  
МБОУ «СОШ №10» ИМОСК  
в зимне - весенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
(под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
<b>Завтрак</b>							
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00
пр	Фрукты (яблоко)	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>17,36</b>	<b>24,73</b>	<b>110,17</b>	<b>915,08</b>	<b>0,26</b>
<b>Обед</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего</b>	<b>1180</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
<b>Завтрак</b>							
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,52</b>	<b>80,16</b>	<b>95,31</b>	<b>590,04</b>	<b>0,211</b>
<b>Обед</b>							
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,40</b>	<b>148,66</b>	<b>185,01</b>	<b>1029,27</b>	<b>0,29</b>

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>
14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>
<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>24,36</b>	<b>43,35</b>	<b>3,29</b>	<b>84,72</b>	<b>113,65</b>	<b>55,85</b>	<b>4,65</b>
10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
<b>35,36</b>	<b>49,15</b>	<b>6,59</b>	<b>162,56</b>	<b>429,65</b>	<b>124,85</b>	<b>7,21</b>

Дань 4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
104	Булочки рыбные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
105	Салат из овощей тертых с маслом растительным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
106	Нерафинированная	60	2,37	0,12	2,87	185,30	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
107	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
108	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,8</b>	<b>22,98</b>	<b>99,23</b>	<b>883,85</b>	<b>0,41</b>	<b>147,75</b>	<b>48,42</b>	<b>7,33</b>	<b>187,74</b>	<b>285,87</b>	<b>169,13</b>	<b>9,67</b>
<b>Обед</b>														
110	Суп с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
111	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
113	Вареники с картофелем джемом, молоком (сметаной), пирожок с капустой или картофелем, блинчик с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
114	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>51,32</b>	<b>93,35</b>	<b>174,17</b>	<b>1335,55</b>	<b>0,64</b>	<b>148,82</b>	<b>52,42</b>	<b>10,36</b>	<b>285,37</b>	<b>693,16</b>	<b>239,49</b>	<b>11,92</b>

Дань 4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
115	Булочки или батоны рыбные	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
116	Пюре картофельное (картофель отварной) с молоком сгущенным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
117	Салат фруктовый овощной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
118	Салат фруктовый ягодный овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
119	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,91</b>	<b>12,14</b>	<b>63,02</b>	<b>428,59</b>	<b>0,18</b>	<b>6,03</b>	<b>25,15</b>	<b>2,22</b>	<b>76,67</b>	<b>233,81</b>	<b>105,96</b>	<b>6,15</b>
<b>Обед</b>														
121	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
122	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>26,51</b>	<b>80,33</b>	<b>142,66</b>	<b>913,67</b>	<b>0,27</b>	<b>12,58</b>	<b>27,25</b>	<b>2,42</b>	<b>115,91</b>	<b>352,03</b>	<b>141,51</b>	<b>10,43</b>



Фон 3					
№ позиции	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>					
101	Пшеница отпеченная	240	23,42	11,63	47,38
	Салаты овощные соленые или свежие				
102	Салат из овощей (или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90
103	Блины из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26
104	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20
105	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,02</b>	<b>75,24</b>	<b>127,23</b>
<b>Обед</b>					
106	Боро с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25
107	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Булочки с повидлом(джемом, молоком сметанным, пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00
109	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,47</b>	<b>74,94</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>51,54</b>	<b>145,61</b>	<b>202,17</b>

Фон 6					
№ позиции	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>					
114	Каша овсяная молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63
115	Ватрушки с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,80
116	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00
117	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,58</b>	<b>13,83</b>	<b>113,63</b>
<b>Обед</b>					
118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58
119	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20
120	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Булочки с повидлом(джемом, молоком сметанным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00
121	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,22</b>	<b>72,32</b>	<b>73,27</b>
	<b>Всего</b>	<b>1175</b>	<b>31,80</b>	<b>86,15</b>	<b>186,90</b>

Эн. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg*	Fe
440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
798,96	0,24	18,02	36,40	7,34	60,84	305,12	113,10	3,84
128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
1250,66	0,47	19,09	40,40	10,37	158,47	712,41	183,46	6,09

Эн. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg*	Fe
308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
640,8	0,208	4,27	122,96	1,78	328,34	316,2	93,12	3,26
117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
441,35	0,23	14,37	4,00	4,46	31,68	114,74	50,86	1,03
1082,15	0,44	18,64	126,96	6,24	360,02	430,94	143,98	4,29

Табл. 1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, к. кал.	Витамин, мг			Минеральные вещества														
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
011	Колбаса варениковая	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,00	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35										
010	Сыр рассольный плавленый	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16										
003	Макаронная смесь с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,60	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01										
004	Бисквит из яиц и сливочного масла	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56										
005	Желе рассольное плавленый	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
006	Желе сливочное	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого		530	20,59	83,14	103,25	680,24	0,30	157,06	22,45	2,26	178,74	282,13	116,02	6,08										
<b>Обед</b>																								
007	Рисовый суп с курицей	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60										
008	Желе рассольное плавленый	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
009	Желе сливочное	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
010	Котлет. из мяса тушеная	200	1,16	0,30	47,26	196,18	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96										
Итого		510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08	1,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56										
Всего		1040	28,47	151,64	192,95	1119,47	0,38	168,06	28,25	5,56	256,58	598,13	185,02	8,64										

Табл. 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, к. кал.	Витамин, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
004	Колбаса рубленая из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26									
002	Вялая сосисочная смесь с маслом сливочным	150	4,58	4,99	30,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40									
010	Вареники творожные	60	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45									
009	Сыр французский желтый острый	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80									
005	Желе рассольное плавленый	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
006	Желе сливочное	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого		530	29,95	26,36	95,59	737,38	0,36	14,65	48,42	6,78	83,24	207,87	110,01	8,91									
<b>Обед</b>																							
011	Вареники с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	127,50	47,50	2,25									
005	Желе рассольное плавленый	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
006	Желе сливочное	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
009	Вареники с повидлом, джемом, маком (сухариками), вареном с капустой или картофелем, помидором с сахаром	60	9,13	3,62	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	13,13	79,79	22,86	0,00									
Итого		210	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36									
010	Желе сливочное	570,00	31,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,20	70,36	2,25									
Всего		1100	51,47	96,73	170,53	1189,05	0,59	15,72	52,42	9,81	180,87	615,16	180,37	11,16									



Лист 9

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
110	Ваннатопа рисовая с творогом и мякотью апельсиновой	180/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
176	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бурбурфит с маслом сливочным	30/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>21,09</b>	<b>20,65</b>	<b>111,95</b>	<b>722</b>	<b>0,14</b>	<b>3,53</b>	<b>128,4</b>	<b>4,8</b>	<b>379,66</b>	<b>383,2</b>	<b>64,34</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
ор	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Салат фруктовый ягодный овсяной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>935</b>	<b>30,53</b>	<b>88,54</b>	<b>164,53</b>	<b>1095,10</b>	<b>0,24</b>	<b>14,28</b>	<b>130,50</b>	<b>5,05</b>	<b>427,06</b>	<b>469,42</b>	<b>74,89</b>	<b>8,28</b>

Лист 10

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	Рис и каша	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
70-71	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ор	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>82,01</b>	<b>99,82</b>	<b>643,63</b>	<b>0,20</b>	<b>18,43</b>	<b>0,00</b>	<b>6,75</b>	<b>52,92</b>	<b>329,40</b>	<b>98,82</b>	<b>6,47</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
ор	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Булочка с повидлом (джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1130</b>	<b>44,63</b>	<b>152,38</b>	<b>174,76</b>	<b>1095,33</b>	<b>0,43</b>	<b>19,50</b>	<b>4,00</b>	<b>9,78</b>	<b>150,55</b>	<b>736,69</b>	<b>169,18</b>	<b>8,72</b>
Среднесуточные показатели		595,00	23,00	44,57	102,62	712,88	0,26	39,74	63,60	4,48	193,60	294,28	105,83	5,51