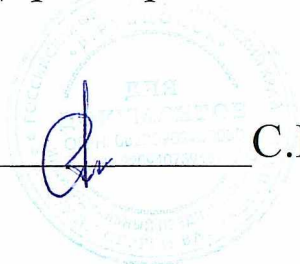
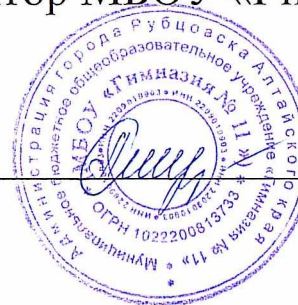


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей ОВЗ 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 01 марта 2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				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

1 День

Завтрак

120 г *	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,35	9	24,7	197,73	0,07	0,2	242,84	0	77,12	168,92	12,07	1,97
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	17,03	17,02	67,72	530,7	0,145	0,33	242,94	0,53	341,72	379,72	37,87	3,73

2 Завтрак

640 п*	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	1,6	1,3	30,9	359	0,04	1,3	0,01	0	138	96	16	0,7
	Итого за день:	785	18,63	18,32	98,62	889,7	0,185	1,63	242,95	0,53	479,72	475,72	53,87	4,43

Обед

285 т*	Макаронник с мясом	240	30,42	42,44	35,45	470,25	0,14	0	34,2	0	35,04	293,07	47,76	4,17
107 п	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	32,9	45	64,25	597,4	0,178	6	34,2	0,33	64,84	314,84	60,66	5,1

Полдник

640 п*	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		1,6	1,3	30,9	359	0,04	1,3	0,01	0	138	96	16	0,7
	Итого за день:		34,5	46,3	95,15	956,4	0,218	7,3	34,21	0,33	202,84	410,84	76,66	5,8

2 День

Завтрак

181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	7,9	10,2	11,3	263,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
1013 о*	Плюшка «Московская»	75	8,62	6,75	35,22	291,22	0,07	0	0,6	0,87	11,25	43,72	7,5	0,6
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	17,46	17,61	69,13	650,35	0,187	3,06	324,39	0,87	131,73	288,85	29,35	4,095

2 Завтрак

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	720	25,65	26,41	101,69	949,9	0,262	3,08	329	0,87	193,79	376,35	60,15	5,795

Обед

407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	16,46	22,35	57,86	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

Полдник

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	745	24,65	31,15	90,42	836,84	0,225	15,25	4,63	6,11	123	271,59	86,94	4,72

3 День

Завтрак

394 г *	Вареники с творогом	150	10,48	5,05	9,36	297,75	0,14	0,08	65,61	0	97,97	163,86	31,47	0,87
54-9 нии*	Соус клюквенный	40	0	0	4,6	18,64	0	0,24	0	0	1	1,2	0,52	0,032
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	17,46	17,37	70,46	672,16	0,265	1,62	65,68	0,95	243,57	324,26	60,99	3,052

2 Завтрак

573 п*	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	6,1	3,9	64,4	317	0,07	0,1	0,03	0,9	26	55	11	1,2
	Итого за день:	760	23,56	21,27	134,86	989,16	0,335	1,72	65,71	1,85	269,57	379,26	71,99	4,252

Обед

279 г*	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	60	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
349 г *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	545	19,25	30,13	99,18	686,26	0,432	5,85	16,22	2,33	98,52	351,3	180,08	6,83

Полдник

573 п*	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	6,1	3,9	64,4	317	0,07	0,1	0,03	0,9	26	55	11	1,2
	Итого за день:	805	25,35	34,03	163,58	1003,26	0,502	5,95	16,25	3,23	124,52	406,3	191,08	8,03

4 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	10,6	10,9	27,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
564 п *	Булочка «Домашняя»	75	5,65	7,8	17,8	165,96	0,06	0	0,05	0,67	9	34,86	6	0,5
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	17,19	19,36	67,91	668,94	0,247	0,68	0,125	1,79	93,14	278,5	46,42	3,065

2 Завтрак

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	720	25,38	28,16	100,47	968,49	0,322	0,7	4,735	1,79	155,2	366	77,22	4,765

Обед

334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 т*	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
306 т	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	21,96	15,01	60,72	453,91	0,11	12,52	15,96	0,27	76,45	326,18	64,89	2,16

Полдник

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	755	30,15	23,81	93,28	753,46	0,185	12,54	20,57	0,27	138,51	413,68	95,69	3,86

5 День

Завтрак

256 п*	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	10,5	28,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
90 п*	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	18,08	18,52	71,72	576,97	0,215	4,27	0,16	1,33	404	413,6	65,6	3,78

2 Завтрак

564 п*	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	4,6	7,8	51,2	293	0,1	7,9	0,03	0,75	74,75	168,75	49,25	1,55
	Итого за день:	770	22,68	26,32	122,92	869,97	0,315	12,17	0,19	2,08	478,75	582,35	114,85	5,33

Обед

280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
309*	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	540	21,51	21,48	83,78	589,62	0,3	36,48	5541	3,13	66,95	319,67	61,9	7,21

Полдник

564 п*	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	4,6	7,8	51,2	293	0,1	7,9	0,03	0,75	74,75	168,75	49,25	1,55
	Итого за день:	800	26,11	29,28	134,98	882,62	0,4	44,38	5541,03	3,88	141,7	488,42	111,15	8,76

6 День

Завтрак

266 п *	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,27	8,9	24,32	228,4	0,54	1	14,8	0	148,32	232,68	77,32	1,84
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,95	16,92	67,34	561,37	0,615	1,13	14,9	0,53	412,92	443,48	103,12	3,6

2 Завтрак

567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	4,4	5	50,3	263	0,05	0	0,04	0,6	25	41	7	0,8
	Итого за день:	770	21,35	21,92	117,64	824,37	0,665	1,13	14,94	1,13	437,92	484,48	110,12	4,4

Обед

605 о *	« Ёжики » куриные	100	19,72	11,46	16,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
199 м	Шюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,02	255	0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
107 п	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	35,83	20,87	80,54	646,47	0,798	7,08	46,56	0,33	193,35	327,24	101,23	9,96

Полдник

567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	4,4	5	50,3	263	0,05	0	0,04	0,6	25	41	7	0,8
	Итого за день:	795	4,5	5	65,3	323	0,05	0	0,04	0,6	36	44	8	1,1

7 День**Завтрак**

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	27,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
640 п*	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	17,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	17,04	16,86	68,21	802,98	0,227	4,78	0,085	1,12	214,34	337,64	56,42	3,065

2 Завтрак

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	720	25,23	25,66	100,77	1102,53	0,302	4,8	4,695	1,12	276,4	425,14	87,22	4,765

Обед

259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб iod. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	16,46	22,35	57,86	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

Полдник

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	745	24,65	31,15	90,42	836,84	0,225	15,25	4,63	6,11	123	271,59	86,94	4,72

8 День**Завтрак**

297 п *	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,01	4,9	11,2	264	0,06	0	0,12	2,4	39	78	13	1,4
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,99	17,22	67,7	619,77	0,185	1,3	0,19	3,35	183,6	237,2	42	3,55

2 Завтрак

406 т *	Расстегай с повидлом	90	3,65	1,2	36,87	173,3	0,06	0	0	0	12,13	35,32	14,79	0,89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	290	3,75	1,2	51,87	233,3	0,06	0	0	0	23,13	38,32	15,79	1,19
	Итого за день:	800	20,74	18,42	119,57	853,07	0,245	1,3	0,19	3,35	206,73	275,52	57,79	4,74

Обед

255 т*	Печень по – Строгоновски	100	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
306 т	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	485	14,41	13,72	80,11	451,7	0,34	9,72	21,03	0,47	71,72	206,77	67,75	3,51

Полдник

406 т *	Расстегай с повидлом	90	3,65	1,2	36,87	173,3	0,06	0	0	0	12,13	35,32	14,79	0,89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	290	3,75	1,2	51,87	233,3	0,06	0	0	0	23,13	38,32	15,79	1,19
	Итого за день:	775	18,16	14,92	131,98	685	0,4	9,72	21,03	0,47	94,85	245,09	83,54	4,7

9 День

Завтрак

121 т *	Суп молочный с гречневой крупой	200	9,6	13,01	10,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
570 п*	Сдоба обыкновенная	75	6,4	3,5	34,12	233,75	0,09	0	0,025	0,88	12,34	47,5	8,75	0,75
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	16,94	17,17	67,5	519,03	0,177	0,6	0,225	1,58	323,79	413,4	51,5	2,515

2 Завтрак

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	720	25,13	25,97	100,06	818,58	0,252	0,62	4,835	1,58	385,85	500,9	82,3	4,215

Обед

599 о*	Фрикасе из курицы	100	9,19	12,1	4,88	165,2	0,03	1	51,93	0	62,55	89,6	13,02	0,76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	20,96	26,14	76,21	563,22	0,27	5,14	51,93	3,13	108,73	347,13	171,8	6,53

Полдник

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	755	29,15	34,94	108,77	862,77	0,345	5,16	56,54	3,13	170,79	434,63	202,6	8,23

10 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшённая молочная жидкая	200	6,8	9,4	26,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	17,48	17,42	69,92	562,77	0,205	5,62	8,27	0,53	291,2	289,6	39,4	6,94

2 Завтрак

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	5,2	2,8	50,3	247	0,07	0	0,02	0,7	20	41	8	0,9
	Итого за день:	770	22,68	20,22	120,22	809,77	0,275	5,62	8,29	1,23	311,2	330,6	47,4	7,84

Обед

265 т*	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	60	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	23,33	52,91	73,54	800,51	0,652	9,04	0	2,13	63,78	321,82	77,92	3,98

Полдник

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	5,2	2,8	50,3	247	0,07	0	0,02	0,7	20	41	8	0,9
	Итого за день:	785	28,53	55,71	123,84	1047,51	0,722	9,04	0,02	2,83	83,78	362,82	85,92	4,88