УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Кумакская СОШ» Соль-Илецкого муниципального округа

> Оренбургской области Г. Н. Таубаева

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МОБУ «Кумакская СОШ» на 2024-2025 учебный год для организации питания детей с ОВЗ (осенне-зимний период)

| | | |) | День 1 (по | недельн | ик) | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
| Macca | Пищевь | іе вещест | тва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральные | е веществ | а (мг) |
| порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | Зав | трак | | | | | | | |
| 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 60 | 11.76 | 13,28 | 14.5 | 198.5 | 0.04 | 0.66 | 0.04 | 0.37 | 10.9 | 10.0 | 7.42 | 0,88 |
| 150 | 12,98 | 6,53 | 3,53 | 242,86 | 7,6 | - | 6,06 | 1,68 | 571,22 | 90,2 | 35,58 | 2,05 |
| 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,2 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| 130 | 0,9 | 0,1 | 9,0 | 61,0 | 0,03 | 10,0 | - | 0,28 | 28,0 | 26,0 | 8,0 | 0,7 |
| | | | | 2-ой з | автрак | | I. | I. | I. | | l. | |
| 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| 1080 | 35,72 | 36,1 | 138,15 | 1038,71 | 7,982 | 23,83 | 6,11 | 3,87 | 739,8 | 270,27 | 113,38 | 7,13 |
| | 2 250 60 150 50 200 130 | ворции Б 2 3 250 1,97 60 11.76 150 12,98 50 6.32 200 0,13 40 1,5 | порции Б Ж 2 3 4 250 1,97 2,71 60 11.76 13,28 150 12,98 6,53 50 6.32 0,8 200 0,13 0,02 130 0,9 0,1 200 0,13 0,02 40 1,5 12,5 | ворции Б Ж У 2 3 4 5 250 1,97 2,71 12,11 60 11.76 13,28 14.5 150 12,98 6,53 3,53 50 6.32 0,8 38,64 200 0,13 0,02 15,2 130 0,9 0,1 9,0 200 0,13 0,02 15,2 40 1,5 12,5 17,3 | Порции Б Ж У Цен-ть (ккал) 2 3 4 5 6 250 1,97 2,71 12,11 85,75 60 11.76 13,28 14.5 198.5 150 12,98 6,53 3,53 242,86 50 6.32 0,8 38,64 150 200 0,13 0,02 15,2 62,2 130 0,9 0,1 9,0 61,0 2-ой з 200 0,13 0,02 15,2 70,0 40 1,5 12,5 17,3 84 | Порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 2 3 4 5 6 7 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 2-ой завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С 2 3 4 5 6 7 8 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 2-ой завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 0,02 | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С А 2 3 4 5 6 7 8 9 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 - 2-ой завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 0,02 0,01 | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С А Е 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 - 0,28 2-0й завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - 40 1,5 | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С А Е Са 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 26,7 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 10.9 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 571,22 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 14,0 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 - 0,28 28,0 2-ой завтрак 2-ой завтрак <tr< td=""><td>порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С А E Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 60 11,76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 10.9 10.0 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 571,22 90,2 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 - 0,28 28,0</td><td>порции Б Ж У Цен-ть (ккал) B1 С A E Ca P Mg 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 22,77 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 10.9 10.0 7.42 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 571,22 90,2 35,58 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 26,4 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 8,0 130 0,9 0,1</td></tr<> | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) В1 С А E Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 60 11,76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 10.9 10.0 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 571,22 90,2 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 130 0,9 0,1 9,0 61,0 0,03 10,0 - 0,28 28,0 | порции Б Ж У Цен-ть (ккал) B1 С A E Ca P Mg 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 85,75 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 22,77 60 11.76 13,28 14.5 198.5 0.04 0.66 0.04 0.37 10.9 10.0 7.42 150 12,98 6,53 3,53 242,86 7,6 - 6,06 1,68 571,22 90,2 35,58 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 26,4 200 0,13 0,02 15,2 62,2 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 8,0 130 0,9 0,1 |

| | | | | | День 2 | 2 (вторні | ик) | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------|-----------|---------|------------------|-----------|--------|---------|------|-------|----------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | іе вещест | тва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | неральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 38 | автрак | | | | | | | |
| Суп гороховый с курицей | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 197,0 | 0,09 | 8,25 | - | _ | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| Котлета из говядины с соусом | 80/50 | 1,31 | 39,0 | 0,56 | 133 | 0,10 | - | 0,02 | 0,50 | 55,80 | 12,40 | 94,10 | 0,20 |
| Каша гречневая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 108,0 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Яблоко | 130 | 0,9 | 0,1 | 9,0 | 61,0 | 0,03 | 10,0 | - | 0,28 | 28,0 | 26,0 | 8,0 | 0,7 |
| | | | | | 2-ой | завтрак | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0.2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1100 | 21,16 | 59,25 | 147,85 | 865 | 0,744 | 26,27 | 0,03 | 2,32 | 231,6 | 387 | 383,57 | 11,26 |

| | | | | | Дені | ь 3 (среда | ı) | | | | | | |
|--|--------|--------|-----------|--------|---------------|------------|--------|---------|------|--------|----------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | не вещест | ва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | неральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 38 | автрак | | | | • | | | |
| Щи из свежей капусты с курицей | 250 | 3,23 | 4,4 | 4,5 | 130 | 0,01 | 0,4 | 0,01 | 0,2 | 82,1 | 13,6 | 87,6 | 0,01 |
| Тефтели из говядины с соусом и овощами | 50\150 | 8,1 | 9,5 | 10,4 | 230 | 0,075 | 0,24 | 0,128 | 1,55 | 16,2 | 13,3 | 75,52 | 1,28 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Банан | 200 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 191 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
| | • | | | | 2-ой | і завтрак | | | | 1 | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | _ | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1040 | 20.69 | 27,52 | 79,72 | 925 | 0,459 | 94,38 | 0,148 | 3,57 | 249,67 | 157,45 | 224,16 | 4,1 |

| | | | | | День 4 | (четвер | г) | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------|-----------|---------|------------------|---------|--------|---------|------|--------|---------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | ие вещест | тва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 3a | втрак | | | | | | | |
| Суп лапша домашняя с курицей | 250 | 10,10 | 7,30 | 48,40 | 187,30 | 0,10 | 0,40 | 0,70 | 0,10 | 31,60 | 14,50 | 95,30 | 1,20 |
| Рыба тушеная с соусом | 70,50 | 3,50 | 10,40 | 1,50 | 122 | 0,10 | - | 0,02 | 0,50 | 55,80 | 12,40 | 94,10 | 0,20 |
| Рис отварной | 150 | 5,18 | 6,78 | 23,1 | 116 | 1,23 | 0,6 | 2,8 | 0,9 | 89,1 | 33,3 | 138,9 | 0,07 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Яблоко | 130 | 0,9 | 0,1 | 9,0 | 61 | 0,03 | 10,0 | - | 0,28 | 28,0 | 26,0 | 8,0 | 0,7 |
| | | • | | | 2-ой | завтрак | • | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1020 | 40,65 | 37,72 | 179,88 | 1109,3 | 0,492 | 15,43 | 48,08 | 2,34 | 162,84 | 454 | 185,27 | 5,87 |

| | | | | | День 5 | (пятниі | (a) | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------|-----------|---------|---------------|---------|--------|---------|------|--------|----------|----------|---------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | іе вещест | гва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | неральны | е вещест | ва (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 3a | втрак | | | | | | | |
| Рассольник с мясом | 250 | 3,30 | 6,50 | 21,20 | 155,0 | 0,01 | 6,40 | 0,09 | 0,10 | 65,80 | 15,80 | 56,73 | 0,09 |
| Курица в соусе томатом | 150 | 11,76 | 13,28 | 14,5 | 190 | 0,04 | 0,66 | 0,04 | 0,37 | 10,9 | 10,0 | 7,42 | 0,88 |
| Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,5 | 28,5 | 114 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,13 | 0,16 | 27,88 | 110 | 0,01 | 0,9 | - | - | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Банан | 200 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 191 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
| | | | I. | JI | 2-ой | завтрак | | | 11 | 11 | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1160 | 29,55 | 41,04 | 174,79 | 1064 | 0,472 | 97,7 | 0,14 | 4,24 | 240,25 | 181,25 | 129,83 | 5,59 |

| | | | | | День 6 (1 | понедель | ник) | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------|-----------|---------|------------------|----------|--------|---------|-------|--------|---------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | іе вещест | тва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 3a | втрак | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с мясом | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 175 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| Плов из мяса птицы | 150 | 20,20 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 0,06 | 1,01 | 48,0 | 0,42 | 13,44 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,13 | 0,16 | 27,88 | 110 | 0,01 | 0,9 | - | - | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| | | | | | 2-ой | завтрак | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1000 | 23,51 | 45,99 | 156,62 | 911 | 1,882 | 2,872 | 2,84 | 11,87 | 338,78 | 337,15 | 288,43 | 3,55 |

| | | | | | День 7 | ′ (вторни | к) | | | | | | |
|--------------------|--------|--------|-----------|---------|---------------|-----------|--------|---------|------|-------|----------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | іе вещест | тва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | неральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 3a | втрак | | | | | | | |
| Борщ с курицей | 250 | 3,23 | 4,4 | 4,5 | 130 | 0,01 | 0,4 | 0,01 | 0,2 | 82,1 | 13,6 | 87,6 | 0,01 |
| Котлета говяжья с | 80/50 | 1,31 | 39,0 | 0,56 | 133 | 0,10 | - | 0,02 | 0,50 | 55,80 | 12,40 | 94,10 | 0,20 |
| соусом | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая | 100 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 76 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Йогурт | 100 | 5,00 | 4,30 | 15,50 | 100 | 0,18 | 1,10 | 0,03 | - | 3,00 | 0,01 | - | - |
| | | | | | 2-ой | завтрак | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | _ | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1070 | 26,91 | 65,14 | 146,74 | 813 | 1,012 | 9,52 | 0,07 | 2,24 | 258,3 | 380,01 | 339,17 | 8,48 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| 1acca | | | | r 1 | 8 (среда) | | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|
| racca | Пищевы | е вещест | ва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральные | е веществ | а (мг) |
| орции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | Зав | втрак | | | | | | | |
| 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 197,0 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 100 | 8,1 | 9,5 | 10,4 | 230 | 0,075 | 0,24 | 0,128 | 1,55 | 16,2 | 13,3 | 75,52 | 1,28 |
| 150 | 3,5 | 6,5 | 11,5 | 99 | - | 16,5 | 0,01 | 0,9 | 60,4 | 15,6 | 95,6 | 0,6 |
| 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | =. | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 200 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 191 | 0,05 | 85,72 | | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
| | | | | 2-ой з | вавтрак | | | | | | | |
| 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| 1140 | 22,93 | 32,33 | 131,92 | 1091 | 0,449 | 118,73 | 0,148 | 4,27 | 254,67 | 216,32 | 254,93 | 5,56 |
| | 2 250 100 150 200 50 200 200 40 | 2 3 250 1,97 100 8,1 150 3,5 200 0,13 50 6.32 200 1,28 200 0,13 40 1,5 | 2 3 4 250 1,97 2,71 100 8,1 9,5 150 3,5 6,5 200 0,13 0,02 50 6.32 0,8 200 1,28 0,28 200 0,13 0,02 40 1,5 12,5 | 2 3 4 5 250 1,97 2,71 12,11 100 8,1 9,5 10,4 150 3,5 6,5 11,5 200 0,13 0,02 15,2 50 6.32 0,8 38,64 200 1,28 0,28 11,57 200 0,13 0,02 15,2 40 1,5 12,5 17,3 | В Д у (ккал) 2 3 4 5 6 Зав 250 1,97 2,71 12,11 197,0 100 8,1 9,5 10,4 230 150 3,5 6,5 11,5 99 200 0,13 0,02 15,2 70,0 50 6.32 0,8 38,64 150 200 1,28 0,28 11,57 191 2-ой з 200 0,13 0,02 15,2 70,0 40 1,5 12,5 17,3 84 | 2 3 4 5 6 7 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 150 3,5 6,5 11,5 99 - 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 2-ой завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 | 2 3 4 5 6 7 8 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 2-ой завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 0,02 | 2 3 4 5 6 7 8 9 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 - 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 0,128 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 0,01 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 - 2-0й завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 0,02 0,01 | В Д у (ккал) В1 С А Е 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 - - 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 0,128 1,55 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 0,01 0,9 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 - 0,28 2-0й завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - - 40 1,5 | В Д у (ккал) В1 С A E Са 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 - - 26,7 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 0,128 1,55 16,2 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 0,01 0,9 60,4 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - 14,0 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 - 0,28 48,57 2-0й завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 | В АК у (ккал) В1 С А E Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Завтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 0,128 1,55 16,2 13,3 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 0,01 0,9 60,4 15,6 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 50 6.32 0,8 38,64 150 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 - 0,28 48,57 32,85 < | В давтрак давтрак 250 1,97 2,71 12,11 197,0 0,09 8,25 - - 26,7 55,97 22,77 100 8,1 9,5 10,4 230 0,075 0,24 0,128 1,55 16,2 13,3 75,52 150 3,5 6,5 11,5 99 - 16,5 0,01 0,9 60,4 15,6 95,6 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,08 - - 1,04 18,4 69,6 26,4 200 1,28 0,28 11,57 191 0,05 85,72 - 0,28 48,57 32,85 18,57 2-0й завтрак 200 0,13 0,02 15,2 70,0 0,022 4,0 - - 14,0 14,0 8,0 40 1,5 12,5 17,3 84 0,2 0,02 0,01 0,5 56,4 0,1 |

| | | | | | День 9 | (четверг) |) | | | | | | |
|------------------------|--------|--------|-----------|---------|---------------|-----------|--------|---------|------|--------|---------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевь | ые вещест | гва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | Зав | грак | | | | | | | |
| Суп перловый с курицей | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| Котлета из говядины с | 80/50 | 1,31 | 39,0 | 0,56 | 133 | 0,10 | - | 0,02 | 0,50 | 55,80 | 12,40 | 94,10 | 0,20 |
| соусом | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 150 | 2,4 | 8,1 | 25,6 | 57 | 0,2 | 0,4 | 0,04 | 0,1 | 201,5 | 52,3 | 186,4 | 0,2 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Яблоко | 130 | 0,9 | 0,1 | 9,0 | 61,0 | 0,03 | 10,0 | - | 0,28 | 28,0 | 26,0 | 8,0 | 0,7 |
| | | | | | 2-ой за | автрак | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1100 | 14,66 | 63,25 | 133,51 | 510,75 | 0,744 | 26,67 | 0,07 | 2,42 | 414,80 | 244,37 | 353,74 | 4,05 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | День 10 (г | іятница) | 1 | | | | | | |
|--------------------|--------|--------|-----------|---------|-------------------|----------|--------|---------|------|--------|---------|-----------|--------|
| Прием пищи, | Macca | Пищевн | ые вещест | гва (г) | Энер. | | Витами | ны (мг) | | Мин | еральны | е веществ | а (мг) |
| наименование блюда | порции | Б | Ж | У | Цен-ть (ккал) | B1 | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | Завтј | рак | | | | | | | |
| Суп картофельный с | 250 | 10,10 | 7,30 | 48,40 | 145 | 0,10 | 0,40 | 0,70 | 0,10 | 31,60 | 14,50 | 95,30 | 1,20 |
| клецками | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш | 100 | 7,04 | 15,5 | 25,42 | 351,22 | 0,1 | 4,52 | - | 1,55 | 62,97 | 20,95 | 89,02 | 0,64 |
| Каша пшенная | 150 | 5,26 | 6,6 | 15,3 | 90 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 140,4 | 0,5 |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Хлеб | 50 | 6.32 | 0,8 | 38,64 | 150 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| Сок натуральный | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 120 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| | | | | | 2-ой заг | втрак | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 70,0 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,7 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,5 | 17,3 | 84 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,5 | 56,4 | 0,1 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | 1140 | 32,85 | 42,72 | 196,11 | 1190,22 | 0,522 | 14,26 | 0,91 | 3,39 | 363,57 | 148,45 | 367,37 | 6,92 |
| | | | | | | | | | | | | | |