

Утверждаю:
Директор МБОУ «Издревинская
школа № 58»



/М.Б. Найданова/
2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся ОВЗ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Новосибирского
района Новосибирской области «Издревинская школа № 58»

Возрастная категория: от 7-11 лет
Сезон:осень-зима

Завтрак и горячий обед для детей ОВЗ с 1-4класс

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.1	0.54	243.72	2.91	0.4	313.23	240.11	145.79	22.32	270.18	2.78	52.87	34.74	83.5	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20	
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9	
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2	
	Итого за Завтрак	650	25.1	28.3	53.2	567.2	0.28	0.74	267.31	2.91	20.92	577.35	1069.09	344.13	88.49	459.07	9.62	67.83	40.26	129.6	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	0.15	0.26	97.19	0.03	4.77	116.77	487.2	32.55	31.15	89.29	1.48	19.6	3.56	36.94	
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3	0.1	0.18	26.55	0.11	0.14	281.58	353.52	47.71	31.39	220.12	3.07	21.32	22.4	74.11	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8	0.01	0.04	88.24	0	72	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66	0.49	0	0	0	
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35	
	Итого за Обед	730	37.8	31.9	111.4	883	0.41	0.54	234.21	0.25	76.91	777.64	987.81	296.03	87.83	411.81	7.03	67.68	30.77	134.5	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1380	62.9	60.2	164.6	1450.2	0.69	1.28	501.52	3.16	97.83	1354.99	2056.9	640.16	176.32	870.88	16.65	135.51	71.03	264.1	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.67	212.4	298.45	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26	394	68	26	46	0.6	4	1	34	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35	
	Итого за Завтрак	630	43.8	14.9	56.8	536.8	0.19	0.51	84.54	0.21	121.54	418.6	664.43	439.38	78.01	461.59	2.81	43.39	28.45	105.22	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5	0.05	0.06	1465.8	0	7.26	179.57	246.52	27	31.14	44.76	1.32	20.38	0.18	43.14	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	3.3	6.2	11.2	113.7	0.05	0.34	154.86	0.04	7.78	152.73	452.61	46.67	25.14	61.52	1	24.89	4.49	37.42	

54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4	0.11	0.11	198	0.1	2.83	244.02	461.71	91.01	129.89	281.85	2.42	33.81	30.86	203.35
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	60	4.1	0.8	23.9	118.9	0.11	0.05	0.6	0	0	147.6	141	28.2	29.4	94.2	2.34	2.64	0	14.4
	Итого за Обед	910	46.1	27.5	121.5	917.6	0.4	0.59	1822.32	0.14	41.87	1030.67	1444.96	266.25	232.06	529.94	8.1	83.94	45.3	312.11
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1540	89.9	42.4	178.3	1454.4	0.59	1.1	1906.86	0.35	163.41	1449.27	2109.39	705.63	310.07	991.53	10.91	127.33	73.75	417.33
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.25	0
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	7.68	35.08
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	500	18	22.4	77.4	582.6	0.35	0.31	120.03	0.36	0.91	566.43	454.64	364.81	90.99	383.05	4.46	39.27	14.65	61.71
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.83	16.03
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	3.8	2.7	19	115	0.1	0.29	102.39	0.03	7.23	121.34	549.41	20.75	24.31	67.26	0.91	21.71	1.18	43.47
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	29.68	39.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7	0.06	0.12	10.96	0.03	0.5	117.24	225.68	49.69	20.82	143.04	1.58	18	11.19	51.32
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	32.1	29.6	114.4	852.1	0.42	0.67	390.65	0.47	64.13	976.96	2046.02	409.05	148.26	473.73	7.98	95.51	55.36	168.22
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1410	50.1	52	191.8	1434.7	0.77	0.98	510.68	0.83	65.04	1543.39	2500.66	773.86	239.25	856.78	12.44	134.78	70.01	229.93
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.23	0.17	40.2	0.13	0.52	199.56	274.01	156.02	62.74	233.05	1.82	31.25	14.56	62.28
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	10	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	580	19.2	15.9	105.3	640.8	0.42	0.41	87.75	0.13	11.68	504.38	971.04	354.12	159.76	461.53	5.08	45.92	24.42	117.18
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	210	3.4	5.8	10.8	108.5	0.05	0.32	108.45	0.04	6.74	130.15	354.06	36.75	18.31	67.17	0.58	21.02	7.17	28.58
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0.1	19.56	0.32	0.16	168.09	301.03	39.86	41.26	188.47	0.88	45.9	32.79	566.11
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	31.8	26.7	121.4	852.4	0.48	0.67	378.9	0.48	78.5	1059.62	2051.05	335.45	152.62	524.9	6.06	126.43	70.58	691.14
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1490	51	42.6	226.7	1493.2	0.9	1.08	466.65	0.61	90.18	1564	3022.09	689.57	312.38	986.43	11.14	172.35	95	808.32
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	1.88	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	188.54	156.78	142.16	16.92	103.12	0.34	29.54	1.91	26.34
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Завтрак	595	14.5	18.5	66.6	490.7	0.2	0.27	113.87	0.34	6.82	709.37	468.81	380.99	58.43	279.04	5.18	31.83	19.6	43.12
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	9.78	16.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	210	3	5.6	5.5	84.8	0.04	0.3	110.19	0.03	11.3	130.51	328.6	46.59	16.57	43.92	0.5	20.72	8.91	25.91
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4728.15	0.02	12.42	280.53	249.59	47.29	17.64	275.54	5.72	35.59	25.61	220.51
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	34.6	40	128.1	1010.9	0.49	2.13	4914.79	0.35	52.64	1178.62	1169.98	381.58	116.53	584.8	10.44	105.84	59.42	364.35
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1505	49.1	58.5	194.7	1501.6	0.69	2.4	5028.66	0.69	59.46	1887.99	1638.79	762.57	174.96	863.84	15.62	137.67	79.02	407.47
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3	29.4	206.1	0.18	0.2	26.32	0.06	0.55	203.42	261.02	143.32	85.7	192.56	2.56	32.88	9.84	30.86
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	650	22.4	23.6	90.1	661.6	0.37	0.51	166.61	0.38	16.21	723.64	1064.4	494.96	199.97	495.45	5.84	42.92	26.62	58.79
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3.9	2.8	19.9	120.5	0.1	0.3	107.27	0.03	7.58	127.12	575.57	21.74	25.47	70.46	0.95	22.75	1.24	45.54
54-14м	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	240	26.3	14.7	30	357.3	0.2	0.2	83.6	0.33	14.46	332.33	1009.76	174.65	111.9	315.46	2.93	36.87	26.38	155.23
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	870	42	26	125.3	901.6	0.56	0.68	798.01	0.54	34.53	1080.15	2383.77	342.73	213.33	595.66	7.99	80.91	39.94	253.59
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1520	64.4	49.6	215.4	1563.2	0.93	1.19	964.62	0.92	50.74	1803.79	3448.17	837.69	413.3	1091.11	13.83	123.83	66.56	312.38
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	650	37.9	12.6	82.6	594.2	0.26	0.42	61.5	0.15	21.45	777.89	899.23	348.77	82.2	423.4	8.22	34.75	39.48	75.03
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	120	3.4	8.1	3.4	100	0.06	0.11	48.82	0.34	16.3	139.25	194.28	27.99	16.44	62.47	1.25	21.83	4.59	19.24
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89	0.06	0.04	123.51	0	8.5	136.62	322.84	78.24	18.76	44.83	0.68	18.9	4	25.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6	0.05	0.11	22.8	0.06	1.27	101.49	289.96	49.95	20.91	149.83	2.21	14.35	14.09	56.41
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	36.5	34.8	118.1	932.1	0.52	0.43	229.72	0.49	26.09	924.66	1176.41	341.68	206.38	544.23	10.49	81.04	45.34	135.61
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1560	74.4	47.4	200.7	1526.3	0.78	0.85	291.22	0.64	47.54	1702.55	2075.64	690.45	288.58	967.63	18.71	115.79	84.82	210.64
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	10	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3	0.07	0.05	13.6	0	102	22.1	334.9	57.8	22.1	39.1	0.51	3.4	0.85	28.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	650	15.6	10.3	87.8	506.7	0.31	0.38	68.31	0.07	103.69	484.57	840.6	383.57	104.11	362.95	3.68	48.04	13.95	112.72
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7	0.03	0.06	43.49	0	3.79	161.36	468.85	55.94	32.65	62.77	1.75	22.4	2.12	46.07
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.6	381.5	0.17	0.23	32.72	0.1	11.44	243.11	984.43	30.26	53.39	276.62	4.11	39.45	20.78	119.06
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	40.3	35.5	114.3	938.3	0.54	0.68	201.16	0.13	45.19	955.58	2299.4	219.06	161.07	561.41	10.29	90.33	37.12	234.71
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1560	55.9	45.8	202.1	1445	0.85	1.06	269.47	0.2	148.88	1440.15	3140	602.63	265.18	924.36	13.97	138.37	51.07	347.43
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.1	0.54	243.72	2.91	0.4	313.23	240.11	145.79	22.32	270.18	2.78	52.87	34.74	83.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	570	25	26.3	60	576.6	0.26	0.69	270.62	2.91	10.7	746.48	780.06	275.7	93.94	417.91	5.75	58.7	52.21	101.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	120	1.3	0.2	4.6	25.7	0.07	0.05	159.6	0	30	3.6	348	16.8	24	31.2	1.08	2.4	0.48	24
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	1.95	24.76
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4	0.08	0.09	284.46	0.16	2.46	87.47	383.94	47.19	50.41	188.08	0.94	43.96	29.66	568.34
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	28.1	18.7	133.2	813.5	0.4	0.27	529.47	0.28	38.39	816.73	1422.01	381.01	162.05	487.62	6.44	96.07	47.21	718.43
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1480	53.1	45	193.2	1390.1	0.66	0.96	800.09	3.19	49.09	1563.21	2202.07	656.71	255.99	905.53	12.19	154.77	99.42	819.93

	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	1.88	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.14	0.17	41.52	0.13	0.57	195.12	211.45	167.83	32.81	221.56	0.83	29.9	16.75	62.24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Завтрак	580	15.6	18.2	72.1	515	0.25	0.3	105.32	0.34	5.72	664.72	503.21	402.54	72.19	388.14	5.51	31.86	32.79	76.73
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147	0.05	0.08	61.01	0.21	34.58	177.84	290.04	45.65	18.65	53.17	0.96	20.85	11.73	19.92
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	0.06	0.37	168.33	0.04	8.46	166.01	491.97	50.72	27.33	66.87	1.09	27.05	4.88	40.68
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7	0.07	0.07	5.67	0	0.56	179.78	206.3	29.63	57.69	129.57	1.23	13.8	17.58	92.14
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	36.7	29.9	121.9	905.3	0.39	0.64	351.81	0.34	123.6	1072.2	1200.38	344.15	141.82	395.07	6.77	86.15	43.73	182.96
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1490	52.3	48.1	194	1420.3	0.64	0.94	457.13	0.68	129.32	1736.92	1703.59	746.69	214.01	783.21	12.28	118.01	76.52	259.69

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	605.5	23.7	19.1	75.2	567.2	0.29	0.45	134.59	0.78	31.96	617.34	771.55	378.9	102.81	413.21	5.62	44.45	29.24	88.16
Обед	888	36.6	30.1	121	900.7	0.46	0.73	985.1	0.35	58.19	987.28	1618.18	331.7	162.2	510.92	8.16	91.39	47.48	319.56
Среднее значение за период	1493.5	60.3	49.2	196.2	1467.9	0.75	1.18	449.59	1.13	90.15	1604.62	825	710.6	265.01	924.13	13.78	135.84	76.72	407.72