

Утверждаю:
Директор МБОУ «Издrevинская
школа № 58»



_____/М.Б. Найданова/
« _____ » 2026г.

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

Возрастная категория: от 12-18лет
Сезон:осень-зима

Завтрак и горячий обед для детей ОВЗ с 11 до 18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53	
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 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 Завтрак	585	28.4	28.3	70.9	651.3	0.31	0.76	277.41	2.91	10.92	705.7	907.84	329.83	120.89	497.02	6.49	65.12	44.61	121.83	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
54-8с	Суп гороховый	260	6.8	5.7	20.7	160.9	0.2	0.34	126.35	0.03	6.2	151.8	633.36	42.31	40.49	116.07	1.92	25.48	4.62	48.02	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
54-4м	Котлета из говядины	150	27.4	26.1	24.6	442.9	0.12	0.22	33.19	0.14	0.18	351.98	441.9	59.63	39.24	275.15	3.84	26.65	28	92.63	
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	49.2	39.6	149.5	1151.4	0.55	0.69	282.46	0.29	86.38	1102.02	1305.26	355.37	120.28	550.25	9.5	83.5	42.18	174.84	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1495	77.6	67.9	220.4	1802.7	0.86	1.45	559.87	3.2	97.3	1807.72	2213.1	685.2	241.17	1047.27	15.99	148.62	86.79	296.67	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	28.5	471.8	0.1	0.53	85.19	0.26	0.48	302.09	265.5	373.06	54.06	484.46	1.4	48.03	28.36	82.72	
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 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	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17	
	Итого за Завтрак	620	55.5	18.8	71.2	676.2	0.23	0.6	93.87	0.26	61.64	589.72	600.33	496.09	91.92	589.08	4.07	52.64	35.2	113.42	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	140	1.3	14.2	10	173.3	0.06	0.07	1710.1	0	8.47	209.5	287.6	31.5	36.33	52.22	1.54	23.78	0.21	50.33	

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3.8	7	12.6	128.6	0.06	0.39	175.06	0.04	8.8	172.65	511.65	52.75	28.42	69.54	1.13	28.13	5.08	42.3
54-12м	Плов с курицей	270	36.8	8.7	44.9	405.5	0.12	0.12	222.75	0.12	3.19	274.53	519.43	102.39	146.13	317.08	2.72	38.04	34.72	228.76
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	970	49.5	31	121.3	962.7	0.39	0.64	2111.37	0.16	44.46	1061.83	1555.8	278.81	246.97	549.25	7.97	93.93	49.78	344.79
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1590	105	49.8	192.5	1638.9	0.62	1.24	2205.24	0.42	106.1	1651.55	2156.13	774.9	338.89	1138.33	12.04	146.57	84.98	458.21
	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	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
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	239.48	270.24	176.88	61.08	232.15	1.63	39.51	9.6	43.85
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
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 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	645	21	26.6	93.6	697.4	0.42	0.37	148.24	0.43	11.09	681.53	753.39	452.79	105.55	440.58	6.37	48.61	19.08	75.13
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	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
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	4.2	2.5	19.7	118	0.1	0.35	126.3	0.04	6.87	149.25	557.65	23.4	24.9	70.14	0.92	25.58	1.4	46.02
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1	0.07	0.1	191.2	0.14	48.88	255.19	775.14	223.08	49.64	96.79	1.89	39.02	34.13	44.97
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7	14.6	258.9	0.07	0.15	13.15	0.03	0.6	140.69	270.81	59.63	24.99	171.65	1.89	21.6	13.42	61.59
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	1030	36.3	34.3	121.1	937.7	0.45	0.79	449.83	0.55	72.97	1084.82	2232.88	455.4	162.24	528.25	8.75	111.71	63.02	190.12
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1675	57.3	60.9	214.7	1635.1	0.87	1.16	598.07	0.98	84.06	1766.35	2986.27	908.19	267.79	968.83	15.12	160.32	82.1	265.25
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341	0.28	0.22	50.25	0.16	0.65	249.45	342.52	195.03	78.42	291.31	2.28	39.06	18.21	77.85
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.	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.	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	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 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	640	22	18.8	118.8	732.5	0.48	0.46	97.8	0.16	11.81	604.17	1048.85	395.13	176.84	526.29	5.65	54.05	29.65	134.2

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5	0.06	0.07	244.51	0	69.56	177.39	495.46	80.77	30.36	60.62	1.1	21.46	24.06	25.32
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	260	4.2	7.1	13.4	134.4	0.07	0.4	134.27	0.04	8.35	161.14	438.36	45.49	22.67	83.16	0.72	26.03	8.87	35.39
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.19	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.25	65.61
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	120	16.9	3.2	10.3	137.2	0.1	0.12	23.47	0.38	0.19	201.71	361.24	47.83	49.52	226.17	1.05	55.08	39.35	679.33
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 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	1030	36.6	31.6	131.8	957.6	0.56	0.8	454.14	0.56	93.77	1186.15	2403.1	373.52	175.95	605.58	6.75	149.89	83.01	823.95
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1670	58.6	50.4	250.6	1690.1	1.04	1.26	551.94	0.72	105.58	1790.32	3451.95	768.65	352.79	1131.87	12.4	203.94	112.66	958.15
	Неделя 1 Пятница																			
	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	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
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
54-23гн	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.	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
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
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
	Итого за Завтрак	595	18.2	21.3	73.1	556.9	0.25	0.39	127.08	0.34	6.18	637.46	619.56	465.9	85.14	377.01	5.47	42.14	12.07	69.62
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	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
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	260	3.7	7	6.9	104.9	0.05	0.38	136.43	0.04	13.99	161.59	406.83	57.69	20.51	54.38	0.63	25.65	11.03	32.08
54-6г	Рис отварной	230	5.5	7.4	55.9	312.1	0.05	0.04	28.15	0.14	0	234.29	71.38	163.53	36.16	111.28	0.76	32.57	6.36	41.69
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	321.89	299.38	56.6	21.14	330.46	6.86	40.71	30.71	264.5
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 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 Обед	1030	39.6	47.7	136.3	1132.6	0.56	2.56	5897.48	0.42	63.56	1456.86	1359.65	426.13	130.99	673.96	11.97	121.86	81.78	413.67
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1625	57.8	69	209.4	1689.5	0.81	2.95	6024.56	0.76	69.74	2094.32	1979.21	892.03	216.13	1050.97	17.44	164	93.85	483.29
	Неделя 2 Понедельник																			
	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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	0.21	0.22	29.91	0.07	0.62	231.15	296.62	162.87	97.39	218.82	2.91	37.37	11.18	35.07

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	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.	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
	Итого за Завтрак	645	20.6	21.2	89.2	629.9	0.38	0.43	140.81	0.34	11.03	787.4	852.77	427.18	174.26	444.55	6.05	43.2	30.63	53.35
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3.4	8.6	12.5	140.6	0.11	0.11	644.02	0.21	14.6	234.8	407.92	24.4	29.75	80.21	1.1	20.6	3.41	38.54
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	4.7	3.3	23.6	142.4	0.12	0.36	126.77	0.04	8.95	150.23	680.22	25.69	30.1	83.28	1.12	26.88	1.47	53.82
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	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	920	42.7	27.7	127.1	927	0.58	0.75	924.75	0.58	38.33	1117.8	2532.9	346.04	218.02	606.15	7.95	88.03	40.74	265.89
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1565	63.3	48.9	216.3	1556.9	0.96	1.18	1065.56	0.92	49.36	1905.2	3385.67	773.22	392.28	1050.7	14	131.23	71.37	319.24
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	28.5	471.8	0.1	0.53	85.19	0.26	0.48	302.09	265.5	373.06	54.06	484.46	1.4	48.03	28.36	82.72
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	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
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
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
	Итого за Завтрак	620	55	19	72.9	682.8	0.22	0.59	90.87	0.26	11.64	602.72	681.33	478.09	87.92	577.08	5.97	52.64	35	104.42
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	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
54-26с	Суп из овощей	260	1.8	2.5	10.5	72.2	0.06	0.05	128.61	0	8.86	143.51	336.18	81.46	19.6	46.86	0.71	19.66	4.17	26.62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4	0.33	0.18	29.42	0.14	0	229.15	336.35	71.48	184.24	277.52	6.2	34.16	20.2	24.63
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.7	5.8	347.6	0.08	0.18	38	0.1	2.12	169.15	483.27	83.25	34.85	249.72	3.69	23.91	23.49	94.02
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 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	1040	50.5	44.6	139.4	1162.3	0.66	0.55	252.11	0.53	24.58	1055.7	1467.67	398.4	282.5	732.27	13.94	99.6	61.17	179.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1660	105.5	63.6	212.3	1845.1	0.88	1.14	342.98	0.79	36.22	1658.42	2149	876.49	370.42	1309.35	19.91	152.24	96.17	284.02
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			

54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.53	5.3	38.9
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	30	0.2	0	21.6	86.9	0	0.01	15	0	0.72	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0.96	1.8	4.35
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	640	16.6	11.6	98.1	562.4	0.3	0.39	74.2	0.08	62.06	598.74	714.47	386.79	92.15	351.89	2.79	54.11	20	107.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	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	260	6.8	5.7	20.7	160.9	0.2	0.34	126.35	0.03	6.2	151.8	633.36	42.31	40.49	116.07	1.92	25.48	4.62	48.02
54-9м	Жаркое по-домашнему	260	26.1	24.4	22.4	413.3	0.18	0.25	35.44	0.11	12.39	263.37	1066.47	32.78	57.84	299.67	4.46	42.74	22.51	128.98
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	960	44	38	124.9	1015.9	0.6	0.73	208.94	0.14	46.38	1030.88	2452.8	232.6	176.87	620.32	11.49	95.48	39.02	251.27
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1600	60.6	49.6	223	1578.3	0.9	1.12	283.14	0.22	108.44	1629.62	3167.27	619.39	269.02	972.21	14.28	149.59	59.02	358.47
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8	0.13	0.68	304.65	3.63	0.5	391.53	300.13	182.23	27.9	337.72	3.48	66.09	43.42	104.38
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	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.	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 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	620	29.2	32.3	63	659.9	0.29	0.83	331.85	3.63	10.8	715.58	837.08	315.74	100.12	485.15	6.45	73.24	51.62	129.58
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-18с	Свекольник (со сметаной)	260	2.3	5.5	13.9	114.8	0.06	0.06	77.76	0	7.58	138.16	441.98	87.56	27.11	61.51	1.31	22.82	2.53	32.19
54-6г	Рис отварной	230	5.5	7.4	55.9	312.1	0.05	0.04	28.15	0.14	0	234.29	71.38	163.53	36.16	111.28	0.76	32.57	6.36	41.69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.6	0.14	0.15	474.1	0.26	4.1	145.78	639.9	78.66	84.01	313.47	1.57	73.26	49.44	947.24
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	1040	37.4	25.3	146.7	964.6	0.47	0.35	714.13	0.4	36.78	936.88	1731.28	451.21	202.61	636.53	7.3	134.49	68.32	1106.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1660	66.6	57.6	209.7	1624.5	0.76	1.18	1045.98	4.03	47.58	1652.46	2568.36	766.95	302.73	1121.68	13.75	207.73	119.94	1235.78
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3	0.18	0.21	51.9	0.16	0.72	243.9	264.31	209.79	41.01	276.95	1.04	37.38	20.94	77.8
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	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	610	12.9	26.8	75.2	594	0.25	0.27	147.2	0.42	10.76	473.15	606.17	304.6	59.44	327.13	4.44	40.66	27.76	92.16
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	110	2.5	12.1	3.9	134.8	0.04	0.08	55.93	0.19	31.7	163.02	265.87	41.84	17.09	48.74	0.88	19.11	10.75	18.26
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3.8	7	12.6	128.6	0.06	0.39	175.06	0.04	8.8	172.65	511.65	52.75	28.42	69.54	1.13	28.13	5.08	42.3
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328	0.1	0.04	30.6	0.15	0	248.39	89.66	176.38	11.99	67.84	1.22	34.61	0.1	19.87
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16.3	203.6	0.09	0.09	7.56	0	0.75	239.7	275.07	39.5	76.92	172.76	1.65	18.4	23.44	122.85
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 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	1040	46	33.7	148	1080.2	0.44	0.7	367.59	0.38	121.25	1223.29	1300.52	422.79	165.38	463.64	7.64	103.93	48.85	221.58
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1650	58.9	60.5	223.2	1674.2	0.69	0.97	514.79	0.8	132.01	1696.44	1906.69	727.39	224.82	790.77	12.08	144.59	76.61	313.74

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	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
Завтрак	622	27.9	22.5	82.6	644.3	0.31	0.51	152.93	0.88	20.79	639.62	762.18	405.21	109.42	461.58	5.38	52.64	30.56	100.09
Обед	997	43.2	35.4	134.6	1029.2	0.53	0.86	1166.28	0.4	62.85	1125.62	1834.19	374.03	188.18	596.62	9.33	108.24	57.79	397.19
Среднее значение за период	1619	71.1	57.8	217.2	1673.5	0.84	1.37	557.93	1.28	83.64	1765.24	900	779.24	297.6	1058.2	14.71	160.88	88.35	497.28