

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ "Горная СОШ" Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций по организации питания Т.П. Шагохина

Детей и подростков в учреждении образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Возрастная категория для детей 12-18 лет

Сезон осенне – весенне-летний

Режим питания : пн-пт – завтрак 10:55

Второй завтрак : пн-пт 13:00

Исполнитель : Зулкарнеева Н.В. шеф - повар

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Горная СОШ»  
 Самохвалова А.А.  
 « 04 » 03 2024г.



## 1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008				
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011				
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00						
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	80.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	18.1	77.4	0.02	3.6	0.00	0.00	0.00	0.02	12.6	7.2	12.6	2.5	216	1.8	0.00	0.00	389	2011				
Итого за прием пищи:	200	3.4	1.48	27.5	158.4	0.04	3.61	0.02	0.07	0.04	0.05	24.2	10.22	36.4	2.69	241.8	2.34	0.00	0.00						
Всего за день:		18.5	19.0	98.8	698.4	0.23	15.53	0.15	1.85	0.09	0.24	262.3	49.8	234.8	6.7	573.6	3.35	0.01	0.00						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008						
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	209	2011							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	432	2008							
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	19							
Итого за прием пищи:	590	35.9	19.9	67.6	606.1	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	0.05	362.5	71.8	489.2	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00								
<b>II ЗАВТРАК (ОВЭ)</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	19							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.8	159.6	0.04	0.77	0.02	0.10	0.07	0.07	38.57	14.06	47.67	1.44	84.23	0.82	0.01	0.01								
Всего за день:		33.2	24.6	123.7	842.5	0.33	17.40	0.23	5.23	0.17	0.18	188.46	103.57	331.53	6.82	325.16	1.22	0.03	0.03								



**4 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР							
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР							
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.6	104.98	0.49	0.01								
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																											
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011						
Итого за прием пищи:	280	0.6	0.5	26.1	122.0	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	21.48	12.36	19.70	3.29	279.39	2.01	0.01	0.00								
Всего за день:		20.5	16.4	89.2	738.8	0.34	27.2	0.66	3.83	0.11	0.51	297.45	129.35	443.3	7.40	1 922.0	106.99	0.50	0.01								

**5 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ТОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	0.01	244	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00							
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	720	26.8	24.4	81.1	650.5	0.17	12.2	0.23	4.2	0.00	0.24	74.92	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.11	0.01	0.01							
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	0.01	ПР						
СНЕЖОК	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011					
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	21.2	158.1	0.11	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	0.01							
Всего за день:		37.9	26.9	120.4	894.0	0.32	29.11	0.41	4.71	0.07	0.30	297.74	108.95	521.07	7.62	808.03	12.44	0.11	0.02	0.02							

**6 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TP	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АЛЕНЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	TP	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	158.1	0.04	0.08	0.02	0.10	0.07	0.07	31.85	12.44	46.81	1.40	76.83	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		16.7	22.3	107.6	717.1	0.21	55.23	0.17	1.56	0.22	0.25	321.15	90.36	331.29	4.45	504.95	11.60	0.03	0.01		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011						
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	111							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	111							
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04								
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	111							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011						
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	179.7	0.06	3.62	0.02	0.10	0.07	0.07	30.05	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01	0.01								
Всего за день:		33.3	45.2	66.9	828.6	0.22	4.96	0.54	3.66	3.29	0.94	506.37	72.44	566.22	7.69	801.18	33.40	0.11	0.05								

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011						
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГП							
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АЛПЕРСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	718.6	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01								
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ГП							
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	174.3	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.65	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01								
Всего за день:		38.9	13.9	113.9	760.2	0.54	14.02	0.55	7.84	0.24	0.40	369.93	280.24	736.26	11.37	1 269.1 <sub>1</sub>	150.71	0.66	0.04								



**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР							
СОК ФРУКТОВЫЙ (Инд.упак.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР							
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04								
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																											
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Итого за прием пищи:	280	0.7	0.4	23.7	104.5	0.03	10.75	0.01	0.63	0.00	0.04	37.20	17.26	23.04	3.36	324.95	2.01	0.01	0.00								
Всего за день:		33.2	21.6	120.3	813.5	0.16	18.51	0.1	3.24	0.10	0.40	355.2	73.6	393.4	8.2	1843.8	6.40	0.05	0.04								

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	0.00	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	0.00	0.23	73.7	67.9	259.9	5.35	503.07	6.7	0.07	0.02		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	7.9	5.9	18.2	189.0	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	0.04	0.23	205.34	24.49	160.53	0.34	303.03	17.63	0.00	0.00		
Всего за день:		41.3	37.5	103.9	849.2	0.36	11.72	0.18	3.03	0.14	0.49	0.14	0.49	292.78	87.36	316.31	4.54	640.28	20.65	0.04	0.02		