

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела  
управления Роспотребнадзора по  
Ростовской области  
в г. Азове, Азовском, Зерноградском,  
Кагальницком районах  
«10» сентября 2020г.  
И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РГО

М. В. Заярная  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:



И. В. Черный

А. В. Черный  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**Перспективное десятидневное меню  
Школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год**  
**составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений**  
**под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

| Наименование блюда                                                          | Тех. карта № | выход  | Ккал | Пищевые вещества (г) |       |          |           |          | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        | Витамины (мг) |      |       |      |      |      |      |       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|------|----------------------|-------|----------|-----------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|---------------|------|-------|------|------|------|------|-------|----|
|                                                                             |              |        |      | белки                | жиры  | углеводы | клетчатка | Орг.к-ты | Na                        | K      | Ca     | Mg    | P      | Fe            | A    | карот | B1   | B2   | PP   | E    | C     |    |
| Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы |              |        | 2100 | 77                   | 79    | 335      |           |          |                           |        |        | 1100  | 250    | 1650          | 12   | 0,7   |      | 1,2  | 1,4  |      | 7     | 40 |
| День 1 завтрак                                                              |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| колбасные изделия отварные                                                  | 25           | 100    | 185  | 12                   | 12    | 3        | 0,04      | 0,17     | 160,23                    | 218,46 | 156,19 | 26,56 | 136,08 | 0,39          | 0,03 | 0,02  | 0,1  | 0,2  | 0,56 | 0,56 | 1,62  |    |
| макароны отварные со сл. маслом                                             | 486          | 180    | 163  | 4                    | 5     | 24       | 0,05      | 0,02     | 197,1                     | 80,87  | 33,09  | 9,55  | 54,32  | 0,52          | 0    | 0     | 0,07 | 0,04 | 0,55 | 0,55 | 0,26  |    |
| овощи свежие резанные                                                       | 12           | 100    | 32   | 4                    | 4     | 35       | 0,35      | 0,05     | 4                         | 70,5   | 11,5   | 7     | 21     | 0,3           | 0    | 0,03  | 0,01 | 0,02 | 0,1  | 1,67 | 5     |    |
| Хлеб пшеничный                                                              |              | 50     | 120  | 2,28                 | 0,24  | 15       | 0,76      | 0,09     | 149,7                     | 27,9   | 6      | 4,2   | 19,5   | 0,33          | 0    | 0     | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2    | 0     |    |
| чай с сахаром                                                               | 395          | 200г   | 124  | 0                    | 0     | 9        | 0         | 0        | 0,1                       | 0,3    | 0,2    | 0     | 0      | 0,03          | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 2    | 0     |    |
| 2-ой завтрак                                                                |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| рогалик со сгущенным молоком                                                | 25           | 80     | 235  | 15                   | 14    | 12       | 0,8       | 0,08     | 130,5                     | 28     | 5      | 4     | 18     | 0,32          | 0    | 0     | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 0,56 | 0     |    |
| компот из сухофруктов                                                       | 395          | 200    | 124  | 0                    | 0     | 9        | 0         | 0,09     | 0                         | 0,3    | 0,2    | 0     | 0      | 0             | 0,2  | 0     | 0,02 | 0,01 | 0,22 | 2    | 20    |    |
| Итого                                                                       |              |        | 624  | 22,28                | 21,24 | 86       | 1,2       | 0,33     | 511,13                    | 398,03 | 206,98 | 47,31 | 230,9  | 1,57          | 0,03 | 0,05  | 0,21 | 0,27 | 1,48 | 6,88 | 6,88  |    |
| День 2 завтрак                                                              |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| Хлеб пшеничный                                                              |              | 50     | 120  | 2,28                 | 0,24  | 15       | 0,76      | 0,09     | 149,7                     | 27,9   | 6      | 4,2   | 19,5   | 0,33          | 0    | 0     | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2    | 0     |    |
| Пюре картофельное                                                           | 472          | 180    | 157  | 3,16                 | 7,73  | 24       | 1,2       | 0,3      | 0                         | 509,68 | 46,33  | 22,99 | 64,47  | 0,93          | 0,02 | 0,03  | 0,1  | 0,08 | 1,12 | 1,2  | 17,3  |    |
| котлета мясная                                                              | 309          | 100    | 180  | 8                    | 6     | 35       | 0,37      | 0,14     | 260,48                    | 294,01 | 31,1   | 28,53 | 146,87 | 0,69          | 0    | 1,68  | 0,09 | 0,11 | 1,68 | 2,68 | 4,71  |    |
| кофейный напиток с молоком                                                  | 642          | 200г   | 157  | 8                    | 8     | 10       | 0         | 0        | 0,1                       | 0,3    | 0,2    | 0     | 0      | 0,03          | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |    |
| 2-ой завтрак                                                                |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| йогурт питьевой                                                             |              | 200    | 189  | 4                    | 8     | 2,5      | 12        |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| печенье                                                                     |              | 50     | 125  | 3                    | 4     | 5        | 3         |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| Итого                                                                       |              |        | 614  | 21,44                | 21,97 | 84       | 1,13      | 0,53     | 410,28                    | 831,89 | 83,63  | 55,72 | 230,84 | 1,98          | 0,02 | 1,71  | 0,22 | 0,2  | 3,07 | 5,8  | 22,01 |    |
| День 3 завтрак                                                              |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| запеканка творожная со сметаной                                             | 195          | 200/20 | 252  | 12                   | 10    | 11       | 1,33      | 0,42     | 308,95                    | 841,56 | 81,52  | 79,1  | 120,71 | 3,03          | 0,06 | 2,48  | 0,17 | 0,2  | 1,08 | 1,08 | 47,83 |    |
| Хлеб пшеничный                                                              |              | 50     | 120  | 2,28                 | 0,24  | 12,76    | 0,76      | 0,09     | 149,7                     | 27,9   | 6      | 4,2   | 19,5   | 0,33          | 0    | 0     | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2    | 0     |    |
| какао с молоком                                                             |              | 200г   | 104  | 2                    | 3     | 9        | 0         | 0        | 0,1                       | 0,3    | 0,2    | 0     | 0      | 0,03          | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 2    | 0     |    |
| 2-ой завтрак                                                                |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| булочка с изюмом                                                            |              | 100    | 280  | 4                    | 5     | 34       |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      | 0     |    |
| сок фруктовый                                                               |              | 200    | 124  | 0                    | 0     | 15       |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      | 20    |    |
| Итого                                                                       |              |        | 476  | 16,28                | 13,24 | 83,76    | 2,09      | 0,51     | 458,75                    | 869,76 | 87,72  | 83,3  | 140,21 | 3,39          | 0,06 | 2,48  | 0,2  | 0,21 | 1,35 | 6    | 47,83 |    |
| День 4 завтрак                                                              |              |        |      |                      |       |          |           |          |                           |        |        |       |        |               |      |       |      |      |      |      |       |    |
| тефтели из говяжьего мяса                                                   | 423          | 100    | 190  | 9                    | 14    | 30       | 0,22      | 0,06     | 231,35                    | 106,42 | 61,52  | 16,27 | 71,06  | 0,8           | 0,03 | 0,07  | 0,05 | 0,09 | 0,34 | 0,3  | 0     |    |
| каша гречневая со сл. маслом                                                | 255          | 180    | 193  | 9                    | 6     | 28       | 0,05      | 0,02     | 197,1                     | 80,87  | 33,09  | 9,55  | 54,32  | 0,52          | 0    | 0     | 0,07 | 0,04 | 0,55 | 3,3  | 0     |    |
| Хлеб пшеничный                                                              |              | 50     | 120  | 2,28                 | 0,24  | 12,76    | 0,76      | 0,09     | 149,7                     | 27,9   | 6      | 4,2   | 19,5   | 0,33          | 0    | 0     | 0,03 | 0,01 | 0,27 | 2    | 0     |    |

|                                  |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
|----------------------------------|-----|----------|------|-------|-------|--------|------|-------|---------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| салат из свежих овощей           | 14  | 100      | 18   | 0,1   | 0,15  | 1,3    | 0,6  | 0,6   | 30      | 217,5  | 10,5   | 15      | 19,5    | 0,675 | 0     | 0,9   | 0,045 | 0,03  | 0,39  | 0,2  | 29   |
| чай с сахаром                    | 422 | 200г     | 105  | 0     | 0     | 9      | 0    | 0,07  | 25,2    | 73,6   | 60,4   | 7       | 45      | 0,09  | 0,01  | 0     | 0,02  | 0,07  | 0,05  | 0    | 5    |
| <b>2-ой завтрак</b>              |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| плюшка с сахаром                 |     | 100      | 280  | 5     | 6     | 22     |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| фрукты свежие                    |     | 150      | 123  | 2     | 0     | 12     |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      | 20   |
| Итого                            |     |          | 626  | 20,38 | 20,39 | 80,06  | 1,63 | 0,84  | 633,35  | 506,29 | 171,51 | 52,02   | 209,38  | 2,415 | 0,04  | 0,97  | 0,215 | 0,24  | 1,6   | 5,5  | 34   |
| <b>День 5 завтрак</b>            |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| куры запеченные со сметаной      | 265 | 100г/15г | 400  | 12    | 17    | 62     | 1,22 | 0,27  | 463,15  | 807,07 | 23,36  | 39,63   | 141,5   | 1,67  | 0,04  | 0,05  | 0,17  | 0,15  | 3,23  | 0,6  | 24,1 |
| каша полевая сл. маслом          | 245 | 180      | 193  | 9     | 6     | 36     | 0,05 | 0,02  | 197,1   | 80,87  | 33,09  | 9,55    | 54,32   | 0,52  | 0     | 0     | 0,07  | 0,04  | 0,55  | 3,3  | 0    |
| Хлеб пшеничный                   |     | 50       | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76  | 0,76 | 0,09  | 149,7   | 27,9   | 6      | 4,2     | 19,5    | 0,33  | 0     | 0     | 0,03  | 0,01  | 0,27  | 2    | 0    |
| кофейный напиток с молоком       | 588 | 200г     | 104  | 8     | 8     | 10     | 0    | 0     | 0,1     | 0,3    | 0,2    | 0       | 0       | 0,03  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 2    | 0    |
| <b>2-ой завтрак</b>              |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| пирожок с повидлом               |     | 100      | 276  | 4     | 5     | 22     |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| кефир                            |     | 200      | 55   | 3     | 2,5   | 12     |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| Итого                            |     |          | 817  | 31,28 | 31,24 | 120,76 | 2,03 | 0,38  | 810,05  | 916,14 | 62,65  | 53,38   | 215,32  | 2,55  | 0,04  | 0,05  | 0,27  | 0,2   | 4,05  | 4,6  | 24,1 |
| Процент от суточного потребления |     |          | 29,7 | 32,0  | 33,0  | 32,0   |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       | 66   | 50,0 |
| <b>День 6 завтрак</b>            |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| Каша пшеничная рассыпчатая       | 445 | 180      | 160  | 3,83  | 4,41  | 28,71  | 0,5  | 0     | 195,18  | 176,09 | 11,49  | 92,5    | 138,31  | 3,11  | 0,02  | 0,01  | 0,19  | 0,09  | 1,93  | 1,6  | 0    |
| Соус красный основной            | 455 | 20г      | 24   | 0,16  | 0,34  | 1,24   | 0,03 | 0,02  | 0,569   | 10,98  | 1,354  | 1,406   | 2,746   | 0,05  | 0,002 | 0,157 | 0,004 | 0,003 | 0,05  | 0,5  | 0,39 |
| колбасные изделия отварные       | 25  | 100      | 130  | 13    | 12    | 12     | 0,1  | 0,06  | 412,23  | 161,5  | 23,14  | 16,34   | 86,1    | 0,77  | 0,02  | 0,55  | 0,04  | 0,09  | 1,74  | 0,6  | 0,69 |
| икра кабачковая                  | 24  | 100      | 73   | 0,9   | 3,13  | 5,44   | 0,49 | 0,1   | 292,93  | 136,9  | 15,42  | 11,51   | 29,38   | 0,39  | 0     | 1,47  | 0,03  | 0,03  | 0,5   | 1,5  | 5,71 |
| Хлеб пшеничный                   |     | 50       | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76  | 0,76 | 0,09  | 149,7   | 27,9   | 6      | 4,2     | 19,5    | 0,33  | 0     | 0     | 0,03  | 0,01  | 0,27  | 2    | 0    |
| чай с сахаром и лимоном          | 395 | 200г     | 104  | 0     | 0     | 20,98  | 0    | 0     | 0,1     | 0,3    | 0,2    | 0       | 0       | 0,03  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,1  | 0    |
| <b>2-ой завтрак</b>              |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| рогалик со сгущенным молоком     | 25  | 80       | 235  | 15    | 14    | 12     | 0,8  | 0,08  | 130,5   | 28     | 5      | 4       | 18      | 0,32  | 0     | 0     | 0,02  | 0,01  | 0,28  | 0,56 | 0    |
| компот из сухофруктов            | 395 | 200      | 124  | 0     | 0     | 9      | 0    | 0,09  | 0       | 0,3    | 0,2    | 0       | 0       | 0     | 0,2   | 0     | 0,02  | 0,01  | 0,22  | 2    | 20   |
| Итого                            |     |          | 611  | 20,17 | 20,12 | 81,13  | 1,88 | 0,27  | 1050,71 | 513,67 | 57,604 | 125,956 | 276,036 | 4,68  | 0,042 | 2,187 | 0,294 | 0,223 | 4,49  | 6,3  | 6,79 |
| Процент от суточного потребления |     |          | 29,1 | 26,2  | 25,5  | 24,2   |      |       |         |        | 5,2    | 50,4    | 16,7    | 39,0  | 6,0   |       | 24,5  | 15,9  |       | 90   | 17,0 |
| <b>День 7 завтрак</b>            |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| запеканка вермишел.с мяс со смет | 125 | 200г/30г | 260  | 12,42 | 12,76 | 44     | 1,31 | 0,27  | 163,02  | 780,97 | 28,59  | 40,3    | 141,55  | 1,37  | 0,03  | 0,94  | 0,17  | 0,14  | 2,28  | 1,2  | 24,3 |
| Хлеб лшеничный                   |     | 50       | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76  | 0,76 | 0,09  | 149,7   | 27,9   | 6      | 4,2     | 19,5    | 0,33  | 0     | 0     | 0,03  | 0,01  | 0,27  | 2    | 0    |
| св.овощи резанные                | 25  | 100      | 59   | 1,2   | 2     | 26     | 0,35 | 0,05  | 4       | 70,5   | 11,5   | 7       | 21      | 0,3   | 0     | 0,03  | 0,01  | 0,02  | 0,1   | 2    | 5    |
| какао с молоком                  | 395 | 200г     | 104  | 8     | 8     | 10     | 0    | 0     | 0,1     | 0,3    | 0,2    | 0       | 0       | 0,03  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,1  | 0    |
| <b>2-ой завтрак</b>              |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| йогурт питьевой                  |     | 200      | 189  | 4     | 8     | 2,5    | 12   |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| печенье                          |     | 50       | 125  | 3     | 4     | 5      | 3    |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| Итого                            |     |          | 543  | 23,9  | 23    | 92,76  | 2,42 | 0,41  | 316,82  | 879,67 | 46,29  | 51,5    | 182,05  | 2,03  | 0,03  | 0,97  | 0,21  | 0,17  | 2,65  | 6,8  | 29,3 |
| <b>День 8 завтрак</b>            |     |          |      |       |       |        |      |       |         |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |      |      |
| рыба запеченная с овощами        | 487 | 200      | 176  | 6,5   | 5     | 43     | 1,14 | 0,312 | 304,85  | 368,89 | 41,74  | 26,66   | 56,82   | 0,912 | 0,024 | 2,04  | 0,072 | 0,06  | 1,092 | 22,5 | 10   |
| картофель отварной сл.м.         |     | 200      | 149  | 4,97  | 5,92  | 12,72  | 0,04 | 0,01  | 171,15  | 68,93  | 21,48  | 8,46    | 49,79   | 0,66  | 0,01  | 0     | 0,07  | 0,04  | 0,52  | 1,5  | 0,09 |

|                                  |     |      |      |       |       |       |      |       |       |        |       |       |        |       |       |      |       |      |       |     |       |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|-----|-------|
| Хлеб пшеничный                   |     | 50   | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76 | 0,76 | 0,09  | 149,7 | 27,9   | 6     | 4,2   | 19,5   | 0,33  | 0     | 0    | 0,03  | 0,01 | 0,27  | 2   | 0     |
| кофейный напиток с молоком       | 395 | 200г | 104  | 6     | 8     | 10    | 0    | 0     | 0,1   | 0,3    | 0,2   | 0     | 0      | 0,03  | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0,1 | 20    |
| 2-ой завтрак                     |     |      |      |       |       |       |      |       |       |        |       |       |        |       |       |      |       |      |       |     |       |
| булочка с изюмом                 |     | 100  | 280  | 4     | 5     | 34    |      |       |       |        |       |       |        |       |       |      |       |      |       | 0   |       |
| сок фруктовый                    |     | 200  | 124  | 0     | 0     | 15    |      |       |       |        |       |       |        |       |       |      |       |      |       | 20  |       |
| Итого                            |     |      | 549  | 19,75 | 19,16 | 78,48 | 1,94 | 0,412 | 625,8 | 466,02 | 69,42 | 39,32 | 126,11 | 1,932 | 0,034 | 2,04 | 0,172 | 0,11 | 1,882 | 4,8 | 30,09 |
| Процент от суточного потребления |     |      | 26,1 | 25,6  | 24,3  | 23,4  |      |       |       |        | 6,3   | 15,7  | 7,6    | 16,1  | 4,9   |      | 14,3  | 7,9  |       | 69  | 75,0  |

### День 9 завтрак

|                                  |     |      |      |       |       |       |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      |     |      |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| каша гречневая сл.м.             | 443 | 180  | 186  | 5,16  | 8,73  | 28,7  | 0,85 | 0,19 | 0     | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93  | 0,02 | 0,03 | 0,1   | 0,08 | 1,12 | 0,3 | 0    |
| филе куриное тушен. с овощами    | 236 | 100  | 125  | 11,5  | 10,14 | 5,88  | 0,12 | 0,11 | 61,31 | 166,89 | 28,41 | 18,52 | 96,19 | 0,76  | 0,01 | 0,21 | 0,07  | 0,07 | 0,82 | 0,2 | 0    |
| Овощи тушённые                   | 210 | 100  | 65   | 1,2   | 1,15  | 23,85 | 0,6  | 0,6  | 30    | 217,5  | 10,5  | 15    | 19,5  | 0,675 | 0    | 0,9  | 0,045 | 0,03 | 0,39 | 2   | 10   |
| Хлеб пшеничный                   |     | 50   | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76 | 0,76 | 0,09 | 149,7 | 27,9   | 6     | 4,2   | 19,5  | 0,33  | 0    | 0    | 0,03  | 0,01 | 0,27 | 2   | 0    |
| чай с сахаром                    | 395 | 200г | 104  | 0     | 0     | 9     | 0    | 0    | 0,1   | 0,3    | 0,2   | 0     | 0     | 0,03  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0,1 | 20   |
| 2-ой завтрак                     |     |      |      |       |       |       |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      |     |      |
| плюшка с сахаром                 |     | 100  | 280  | 5     | 6     | 22    |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      |     |      |
| фрукты свежие                    |     | 150  | 123  | 2     | 0     | 12    |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      |     | 20   |
| Всего за 1 день                  |     |      | 600  | 20,14 | 20,26 | 80,19 |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      | 4,6 | 30   |
| Процент от суточного потребления |     |      | 28,0 | 26,0  | 25,0  | 25,0  |      |      |       |        |       |       |       |       |      |      |       |      |      | 68  | 75,0 |

### День 10 завтрак

|                                  |     |      |      |       |       |       |      |      |       |        |       |       |        |       |      |      |       |      |      |     |      |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| плов из куриного мяса            | 403 | 250  | 243  | 10    | 11    | 42    | 0,85 | 0,19 | 0     | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47  | 0,93  | 0,02 | 0,03 | 0,1   | 0,08 | 1,12 | 0   | 0    |
| винегрет                         | 14  | 100  | 133  | 8,5   | 9,5   | 17,5  | 0,6  | 0,6  | 30    | 217,5  | 10,5  | 15    | 19,5   | 0,675 | 0    | 0,9  | 0,045 | 0,03 | 0,39 | 3   | 10   |
| Хлеб пшеничный                   |     | 50   | 120  | 2,28  | 0,24  | 12,76 | 0,76 | 0,09 | 149,7 | 27,9   | 6     | 4,2   | 19,5   | 0,33  | 0    | 0    | 0,03  | 0,01 | 0,27 | 2   | 0    |
| какао с молоком                  |     | 200г | 104  | 0     | 0     | 9     | 0    | 0    | 0,1   | 0,3    | 0,2   | 0     | 0      | 0,03  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0,1 | 20   |
| 2-ой завтрак                     |     |      |      |       |       |       |      |      |       |        |       |       |        |       |      |      |       |      |      |     |      |
| пирожок с повидлом               |     | 100  | 276  | 4     | 5     | 22    |      |      |       |        |       |       |        |       |      |      |       |      |      |     |      |
| кефир                            |     | 200  | 55   | 3     | 2,5   | 12    |      |      |       |        |       |       |        |       |      |      |       |      |      |     |      |
| Итого                            |     |      | 600  | 20,78 | 20,74 | 81,26 | 2,21 | 0,88 | 179,8 | 755,38 | 63,03 | 42,19 | 103,47 | 1,965 | 0,02 | 0,93 | 0,175 | 0,12 | 1,78 | 5,1 | 30   |
| Процент от суточного потребления |     |      | 28,6 | 27,0  | 26,3  | 24,3  |      |      |       |        | 5,7   | 16,9  | 6,3    | 16,4  | 2,9  |      | 14,6  | 8,6  |      | 73  | 75,0 |

Средняя величина за 10 дней 614,2 21,18 21,68 83 2,46 0,63 745 822 65,3 43,2 105 2 0,023 1,67 0,202 0,1 1,75 6,7 32