

Утверждаю
 Директор
 Средней общеобразовательной школы №36 города Костромы
 _____ Н.А.Ковалева

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
 для организации питания школьников с целиакией и пищевой аллергией на молочную продукцию
 общеобразовательных учреждений**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний,

весенний Возрастная категория: 7-

11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг.ценн ость, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша пшеничная жидкая (на воде)	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
обед														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
342	Компот из свежих плодов и ягод(груша)	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб без глютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2

	ИТОГО		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
	Итого за день		58,62	65,73	133,11	1595,76	0,82	65,94	0,53	6,18	485,86	886,84	203,67	12,84
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность,к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ТК №4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,105	0,24	22	77,2	4,8	1
	Хлеб без глютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Без глютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Итого		16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
обед														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с безглютеновыми макаронными изделиями	250	2,02	7,1	18,30	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
342	Компот из свежих плодов или ягод(яблоко)	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
	Итого за день		49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг.ценн ость, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты и ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
	Итого за день		37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний,

весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого		20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
	Соки овощные. Фруктовые и ягодные(вишневый)	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
	Итого за день		51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний,

весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша рисовая жидкая(на воде)	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого		12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
342	Компот из свежих плодов или ягод(яблоко)	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
	Итого за день		38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
342	Компот из свежих фруктов или ягод (яблоко)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
	Итого за день		42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб без глютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого		22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
111	Суп вермишелевый (безглютеновый)	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Соки овощные. Фруктовые и ягодные(виноградный)	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
	Итого за день		57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность,к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
обед														
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
ТК №3.1	Рыба припущенная	80	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
342	Компот из свежих фруктов или ягод(груша)	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
	Итого за день		58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23

День:пятницаНе

деля:вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория:7-11 лет

№рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг.ценн ость, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
завтрак														
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Фрукты в ассортименте(поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	243,7	26,00	1,1
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2
342	Компот из свежих плодов или ягод(яблоко)	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
	Итого за день		43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р.0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р, мг	Mg,мг	Fe,мг
1-завтрак		21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
2-завтрак		16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
3-завтрак		10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
4-завтрак		20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
5-завтрак		21,88	23,5	89,84	660,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
6-завтрак		12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
7-завтрак		9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
8-завтрак		22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
9-завтрак		20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
10-завтрак		14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
		170,45	216,22	659,84	5664,79	2,235	98,88	1,32	15,19	1853,47	2525,03	635,82	28,77

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р, мг	Mg,мг	Fe,мг
1-обед		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2-обед		33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
3-обед		27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
4-обед		30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
5-обед		29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
6-обед		25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
7-обед		32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
8-обед		35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
9-обед		37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
10-обед		29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
		339,66	357,17	898,04	8640,9	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг.ценн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг	Fe, мг
1 день		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2 день		49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69
3 день		37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76
4-день		51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
5-день		51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
6-день		38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
7-день		42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
8-день		57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
9-день		58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23
10-день		43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35
ИТОГО		488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94