« Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Пятишева.

**Примерное десятидневное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Моховская средняя общеобразовательная школа»**

**для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ**

**на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Неделя 1 | День 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 150 | 11,7 | 12,7 | 16,35 | 333 | 0,1 | |  |  |  | 41,0 | 101,0 | | 68,0 | 1,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св овощей соленый огурец (по сезону) | 60 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | | 9 | 0,42 |
| Суп овощной | 200 | 2,24 | 8 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | | 30,4 | 0,96 |
| Котлета руб.кур. | 80 | 12,2 | 10,9 | 10,8 | 190 | 0,06 | | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 8,8 | 30 | 147 | 0,06 | | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | | 9 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,2 |  | 27,2 | 110 | 0,02 | | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 24,45 | 37,51 | 113,16 | 834,2 | 0,422 | | 9,86 | 282,2 | 6,9 | 154,8 | 391,85 | | 107,15 | 7,38 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Неделя 1 | День 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Каша рисовая молочная | 150 | 10,7 | 15,1 | 37,35 | 326 | - | |  |  |  | 29,0 | 3102,0 | | 37,0 | 1,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из св капусты | 60 | 1,4 | 3,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | | 19,2 | 0,8 |
| Борщ из св. капусты | 200 | 2 | 7,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | | 24 | 1,04 |
| Рыба отварная | 90 | 15,3 | 6,4 | - | 67 | 0,05 | | 0,5 | 8 | 0,9 | 27 | 145 | | 19 | 0,55 |
| Карт, пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 104 | 0,07 | | - | - | 0,6 | 9 | 35 | | 14 | 0,8 |
| Итого |  | 25,39 | 20,69 | 81,88 | 609,7 | 0,425 | | 43,8 | 159,24 | 2,4 | 159,5 | 470,25 | | 108,75 | 5,89 |
| Неделя 1 | День 3 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 12,5 | 13,2 | 29,5 | 330 | - | |  |  |  | 30,0 | 186,0 | | 87,0 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 1,56 | 4,86 | 34,8 | 0,024 | | 9,12 | 0,12 |  | 22,8 | 21 | | 10,8 | 0,48 |
| Суп гороховый | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | | 0,8 | 126 |  | 36 | 62 | | 24 | 1,8 |
| Гуляш | 40/40 | 13,1 | 7 | 4,7 | 152 | 0,06 | | 0,6 | 29 | 1,6 | 30,4 | 142 | | 19 | 1,5 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | | - | - | 1,3 | 18 | 108 | | 73 | 2,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | | 4 | - | 0,4 | 40 | 24 | | 18 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 104 | 0,07 | | - | - | 0,6 | 9 | 35 | | 14 | 0,8 |
| Итого |  | 28,53 | 17,41 | 109,16 | 799,8 | 0,494 | | 14,52 | 156,12 | 3,96 | 165,2 | 432,25 | | 174,55 | 8,68 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Неделя 1 | День 4 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Лапша молочная с маслом | 150 | 13,6 | 15,1 | 48,4 | 5,1 |  | |  |  |  | 30,0 | 186,0 | | 87,0 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону) | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с макарон. изд. | 200 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | | 20 | 1,5 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 15,18 | 8,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | | 8,74 | 0,39 |  | 48,3 | 216,2 | | 55 2 | 2,76 |
| Какао | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | | - | - | 0,6 | 9 | 35 | | 14 | 0,8 |
| Итого |  | 21,59 | 19,86 | 98,99 | 700,1 | 0,432 | | 19,04 | 129,59 | 3,66 | 138,2 | 457,05 | | 119,85 | 6,38 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Неделя 1 | День 5 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|  | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Каша гречневая молочная | 150 | 12,8 | 13,9 | 33,6 | 325 | 0,50 | |  |  |  | 55,0 | 291,0 | | 113,0 | 1,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | | 0,72 | 0,009 |  | 17,4 | 19,8 | | 9 | 0,96 |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200 | 1,84 | 2,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 148 | | 20 | 0,64 |
| Макароны отварные | 150 | 4,4 | 0,6 | 12,6 | 147 | 0,06 | | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | | 9 | 0,9 |
| Тефтели | 200 | 11,8 | 10,2 | 18,4 | 186 | 0,08 | | 17,2 | 0,01 |  | 74 | 152 | | 34 | 1,4 |
| Кисель | 200 | 0,58 | 0,2 | 14,4 | 80 | 0,02 | | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 104 | 0,07 | | - | - | 0,6 | 9 | 35 | | 14 | 0,8 |
| Итого |  | 22,69 | 18,13 | 86,82 | 614,8 | 0,288 | | 39,72 | 160,0 | 1,3 | 173,4 | 397,05 | | 96,75 | 5,5 |
| Неделя 2 | День 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Завтрак | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Каша манная | 150 | 11,7 | 12,7 | 16,35 | 333 | 0,1 | |  |  |  | 41,0 | 101,0 | | 68,0 | 1,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Соленый огурец | 60 | 0,4 | - | 0,8 | 0,6 | 0,055 | | 13,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | | 19,2 | 0,8 |
| Щи из св. капусты | 200 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | | 30,4 | 0,96 |
| Рыба | 80 | 10,08 | 4,72 | 12 | 131,5 | 0,072 | | 0,32 | 8 | 2,16 | 51,2 | 137,6 | | 25,6 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | | 30 | 1 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Сыр | 40 | 5,28 | 15 | 0 | 170 | 0,03 | | 0,7 | 2,38 | 0,4 | 10 | 6 | | 5,5 | 0,7 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 25,42 | 26,77 | 91 | 678,8 | 0,541 | | 35,06 | 167,64 | 4,06 | 167,3 | 485,85 | | 144,95 | 7,02 |
| Неделя 2 | День 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Завтрак | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Каша рисовая молочная | 150 | 10,7 | 15,1 | 37,35 | 326 | - | |  |  |  | 29,0 | 3102,0 | | 37,0 | 1,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону) | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | | 9 | 0,48 |
| Суп гороховый | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | | 0,8 | 0,0232 |  | 36 | 62 | | 24 | 1,8 |
| Гуляш | 40/40 | 13,1 | 7 | 4,7 | 152 | 0,06 | | 0,6 | 29 | 1,6 | 30,4 | 142 | | 19 | 1,5 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 8,8 | 30 | 147 | 0,06 | | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | | 0 | 0,9 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | | 5,4 | 20 |  | 12 | 4 | | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 29,15 | 21,65 | 104,10 | 769,8 | 0,44 | | 16,42 | 57,54 | 3,66 | 136 | 371,85 | | 89,75 | 7,98 |
| Неделя 2 | День 3 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Завтрак | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Каша пшенная молочная | 150 | 12,5 | 13,2 | 29,5 | 330 | - | |  |  |  | 30,0 | 186,0 | | 87,0 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | | 0,72 | 0,009 |  | 17,4 | 19,8 | | 9 | 0,96 |
| Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | | 20 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные | 80 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 | | - | 0,96 | - | 12,8 | 125,6 | | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 | |  |  | 1,5 | 15 | 77 | | 27 | 0,6 |
| Какао | 200 | 4,11 | 4,08 | 16,08 | 117,06 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 30,9 | 28,27 | 114,38 | 774,8 | 0,332 | | 6,82 | 122,97 | 2,56 | 111,3 | 463,65 | | 117,35 | 7,32 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Неделя 2 | День 4 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Завтрак | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Лапша молочная с маслом | 150 | 13,6 | 15,1 | 48,4 | 5,1 |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из свежих овощей или соленый огурец (по сезону) | 60 | 0,82 | 2,26 | 2 | 34,2 | 0,024 | | 7,78 | 72 | 0,18 | 23,4 | 22,8 | | 10,8 | 0,42 |
| Борщ из св. капусты | 200 | 2 | 3,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | | 24 | 1,04 |
| Печень по-строгоносвки | 80 | 10,16 | 16,08 | 3,24 | 124,8 | 0,16 | | 6,32 | 4,392 | - | 21,6 | 181,6 | | 14,4 | 3,76 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | | 30 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | - | - | 14 | 56 | - | | - | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 19,47 | 24,63 | 78,62 | 607 | 0,534 | | 28,34 | 227,39 | 2,08 | 163,4 | 548,65 | | 118,95 | 9,52 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 Неделя | День 5 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Завтрак | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Mg | Fe |
| Каша гречневая молочная | 150 | 12,8 | 13,9 | 33,6 | 325 | 0,50 | |  |  |  | 55,0 | 291,0 | | 113,0 | 1,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | | 5,4 | - | - | 12 | 8 | | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Обед |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Икракабачковая | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 4,1 | 0,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | | 0,7 | 100 |  | 35 | 140 | | 18 | 1,5 |
| Птица тушеная | 80 | 8,2 | 10,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | | 0,72 | 0,0864 |  | 19,2 | 112 | | 10,4 | 0,72 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 0,12 | | - | - | 1,35 | 18 | 108 | | 73,5 | 2,4 |
| Кисель | 200 | 0,58 | 0,2 | 18,4 | 80 | | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | | 0,8 | |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,49 | 1,35 | 9,3 | 117 | 0,06 | | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 1,8 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | | - | 2 | 1 | 11 | 54 | | 18 | 1,6 |
| Итого |  | 21,69 | 26,41 | 88,18 | 801,20 | 0,47 | | 11,02 | 213,886 | 5,41 | 130 | 474,85 | | 148,65 | 8,34 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Всего в среднем за 1 день за 2 недели |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| завтрак |  | 15.83 | 15,35 | 69,54 |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| обед |  | 27,12 | 19,06 | 110,97 | 719,02 | 0,44 | | 22,46 | 167,66 | 3,6 | 189,91 | 449,33 | | 122,67 | 7,4 |