УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 63» г. Грозного
_____ А. А. Бексултанова
«____» _____ 20____г.

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
с заболеванием сахарного диабета для организации
питания школьников МБОУ «СОШ № 63» г. Грозного
в 2026/2027 учебном году

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E5DCFACA11FDECCBC1B757D0406A7BDA
Владелец: Бексултанова Асет Алиевна
Действителен: с 15.06.2026 до 08.09.2027

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Миниральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	2010	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Сыр Российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		**22,9**	**24,29**	**61,05**	**510,01**	**0,55**	**12,84**	**0,05**	**1,01**	**572,87**	**385,39**	**313,56**	**6,54**
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
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6.62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135.0	10,7	0,3
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
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржаной		2,240	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		25,61	24,62	54,76	646,82	**0,4**	**21,37**	0,275	3,J6	**283,49**	**372,94**	**111,56**	**5,8**
	Итого за день		**48,29**	**42,58**	**112,03**	**1132,83**	**0,96**	**31,21**	**0,325**	4,47	**856,36**	**758,33**	**425,12**	**12,34**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,0	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		**17,2**	**16,08**	**50,09**	**413,88**	**0,4**	**21,15**	**0,42**	**5,84**	**215,65**	**318,68**	**61,57**	**3,36**
Обед														
	Салат газ 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
	Суп с овсяной крупой	200	1.85	1 5,36	5,51	I 67,68	0.06	2,40		7.20	70.40	40,08	17,68	0.64
	Печень говяжья тушеная в соусе	100	1 2.81	9.03	4,45	165	0,2	29,54	5.5	2.98	27,53	227.87	13,82	4.82
	Пюре картофельное	1 50	3.08	2.33	19.13	109,73	0,14	3,75	0.03	0,15	36.25	73,95	26,70	0.86
	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5.8	36	0	59,2	0	0	16		0	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	1 9,76	9.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,78	33,76	**60,55**	637,16	**0,54**	99,09	**5,53**	10,69	178,4	108	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	**0,94**	**120,24**	**5,95**	**16,53**	**394,05**	726,68	139,67	**12,18**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
	Чай с ксилитом 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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	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		**21,28**	**18,8**	**67,39**	**545,89**	**0,18**	**14,4**	**0,111**	**1,1**	**303,12**	**269,27**	**77,1**	**4,44**
Обед														
	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
	Суп с овсяной крупой	200	1.85	1 5,36	5,51	I 67,68	0.06	2,40		7.20	70.40	40,08	17,68	0.64
	Печень говяжья туше-ная в соусе	100	12.81	9.03	4,45	165	0,2	29,54	5.5	2.98	27,53	227.87	13,82	4.82
	Пюре картофельное	1 50	3.08	2.33	19.13	109,73	0,14	3,75	0.03	0,15	36.25	70,95	26,70	0.86
	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5.8	36	0	59,2	0	0	16	()	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	9.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,78	33,76	**60,55**	637,16	**0,54**	99,09	**5,53**	10,69	178,4	108	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	**0,94**	**120,24**	**5,95**	**16,53**	**394,05**	726,68	139,67	**12,18**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный /кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		**29,24**	**21,73**	**59,62**	**550,95**	**0,86**	**9,12**	**0,451**	**3,27**	**172,46**	**383,68**	**62,06**	**4,94**
Обед														
	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
	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
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36, 0	36,60	27,75	1,01
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0.05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,03	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**18,65**	**16,09**	**86,71**	**610,19**	**0,24**	**52,24**	**0,029**	**3,06**	**212,88**	**420,09**	**137,88**	**4,83**
	Итого за день		**47,89**	**37,82**	**146,33**	**1161,14**	**1,1**	**61,36**	**0,48**	**6,33**	**385,34**	**803,77**	**199,94**	**9,77**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5.43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
	Биточки из говядины с соусом сметаны	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		**17,84**	**17,33**	**51,25**	**470,11**	**0,27**	**7,93**	**0,643**	**4,76**	**254,04**	**366,06**	**169,52**	**26,22**
Обед														
	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
	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
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36, 0	36,60	27,75	1,01
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0.05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**18,65**	**16,09**	**86,71**	**610,19**	**0,24**	**52,24**	**0,029**	**3,06**	**212,88**	**420,09**	**137,88**	**4,83**
	Итого за день		**47,89**	**37,82**	**146,33**	**1161,4**	**1,1**	**61,36**	**0,48**	**6,33**	**385,34**	**803,77**	**199,94**	**9,77**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		**20,22**	**19,75**	**43,26**	**431,9**	**0,29**	**3,11**	**0,072**	**0,71**	**550,6**	**493,9**	**128,7**	**3,7**
Обед														
	Помидоры свежие”	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
	Суп картофельный, с рыбой	200	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
	Компот из смеси сухофруктов без сахара ви-таминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**24,74**	**20,56**	**69,65**	**609,96**	**0,38**	**34,23**	**0,262**	**5,36**	**207,16**	447,84	**119,95**	7,84
	Итого за день		**44,96**	**40,31**	**112,91**	**1041,86**	**0,67**	**37,34**	**0,334**	**6,07**	**757,76**	**941,74**	**248,65**	**11,54**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
1	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
2	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
4	Фрукты в ассортименте (поштучно)	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		**16,86**	**14,7**	**57,56**	**448,76**	**0,134**	**13,52**	**0,086**	**0,97**	**150,82**	**141,82**	**56,3**	**4,2**
Обед														
	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
	Суп картофельный с фасолью	3250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**26,15**	**24,6**	**90,22**	**733,94**	**0,555**	**91,95**	**5,8**	**5,79**	**352,01**	**723,65**	**100,03**	**14,5**
	Итого за день		**43,01**	**39,3**	**147,78**	**1182,7**	**0,689**	**105,47**	**5,886**	**6,76**	**502,83**	**865,47**	**156,33**	**18,7**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
1	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
2	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0.15	36,25	76,96	26,70	0.86
3	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		**22,3**	**11,67**	**52,12**	**396,65**	**0,29**	**7,97**	**0,093**	**1,24**	**146,72**	**391,56**	**78,4**	**3,85**
Обед														
	Салат из свежих поми доров 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
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**25,01**	**23,14**	**86,16**	**646,32**	**0,46**	**34,46**	**0,501**	**1,49**	**281,6**	**507,36**	**185,9**	**6,8**
	Итого за день		**47,31**	**34,81**	**138,26**	**1042,97**	**0,75**	42,43	0,594	**2,73**	**428,32**	**898,92**	**264,3**	**10,65**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Миниральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
2	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
4														
	ИТОГО		**93,55**	**14,16**	**85,82**	**520,76**	**0,45**	**10,99**	**0,0548**	**1,39**	**182,35**	**313,06**	**122,05**	**3,19**
Обед														
	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
	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
	Котлетырыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	Пюре из гороха с маслом	350	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**31,33**	**22,07**	**91,52**	**682,78**	**0,71**	**11,6**	**0,242**	**4,06**	**272,8**	**579,63**	**167,86**	**7,81**
	Итого за день		**47,31**	**34,81**	**138,26**	**1042,97**	**0,75**	42,43	0,594	**2,73**	**428,32**	**898,92**	**264,3**	**10,65**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
1	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33.1	0	0	109,0	136,7	79,1	3.7
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
5	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42.0	0,6
	ИТОГО		**17,11**	**17,68**	**62,36**	**477**	**0,23**	**44,4**	**0,125**	**0,9**	**269,38**	**369,3**	**146,5**	**5,62**
Обед														
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1,1
	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16.0	2,0
	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1,2
	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**26,39**	**21,65**	**69,56**	**731,29**	**0,36**	**26,25**	**0,22**	**2,19**	**287,79**	**471,67**	**68,76**	**6,68**
	Итого за день		**39,04**	**31,53**	**119,72**	**1077,65**	**0,59**	70,65	**0,345**	**3,09**	**557,17**	**840,97**	**215,26**	**12,3**

		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		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
2-завтрак		17,2	16,08	50.09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
3-завтрак		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
4-завтрак		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
5-завтрак		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	4,94
6-завтрак		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7-завтрак		16,86	14,7	57,56	488,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
8-завтрак		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
9-завтрак		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,06	3,19
10-завтрак		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
ИТОГО		**278,5**	**176,19**	**590,52**	**476,91**	**3,654**	**145,43**	**2,1058**	**21,19**	**2818,01**	**3432,72**	**1215,76**	**66,06**