



Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ№5»
О.С.Речкалова

Примерное 2 - х недельное меню для организации
питания учащихся с ОВЗ в сельских школах города Новотроицка
2022 – 2023 учебный год
осенне – зимний период

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше СОШ № 4,5,20

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)														
		7-11	12					В1	В2	А	Д	С	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	Р	К	7-11	12	7-11	12	7-11	12										
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Завтрак	80	100	20	11.5	14.3	13.1	16.42	237	296	0	0	0	0	0	0	0	90	120	27	33.1	1.9	2.4	0	0	0	0	0	0.1	0.1	144	144	36.3	36.3		
		Макаронные изделия с соусом красным основным		150/30	150/30	5.5	4.2	4.2	33.3	33.3	196	196	0.06	0.1	0.01	0	0	0	34.1	41	21	24.6	0.8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	24	25
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бургеррод с маслом	40/10	40/10	2.4	8.6	8.6	14.6	14.6	146	146	0.05	0.1	0.03	0	0	0	64	81	7.6	9.9	0.5	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Какао на молоке		200	200	3.7	6.5	6.5	20.6	20.6	125	125	0.05	0.1	0.18	0.2	51	51	1.1	1.1	1.1	0.5	0.52	163	163	22	21.7	0.2	0.2	0	0	0.02	0.02	105	105	19.7
Итого завтрак		510	530																																	
Обед																																				
№ 138 Справочник Москва 2004	Суп картофельный с крупой пшениной	200	200	5.12	5.12	5.92	15.5	15.5	90	90	0.07	0.1	0.03	0	0	0	5.6	12.6	19	19.2	0.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0.7	0.7	41	41	269	269		
		Чай с сахаром		200	200	0.1	0.03	0.03	9.1	9.1	25	25	0	0	0	0	0	0	0.26	0.26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2.76	2.76	0.4	16.3	16.3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого обед		440	440																															
Итого день				39.6	44.6	37.1	40	123	125.8	903	962	0.23	0.3	0.25	0.3	51	51	1.1	1.1	6.12	364	418	96	109	4.2	5.2	0	0	0.02	0.8	0.8	314	314	350	350	
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0.72	0.8	0.84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7.2	11	0.1	0.1	0.03	1.8	2.4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник
 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)																				
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K				
	Завтрак																																							
№ 170 Справочник г. Москва 2003	Котлета московская	80	100	4,32	5,26	15,2	18,5	65	79,26	329	401	0,1	0,12	0,01	0	115	144	0	0	0	0	0	51	62,1	0,3	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	192	234	116	141		
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая вязкая с соусом красным	150/20	180/20	2,42	2,9	4,1	4,92	13,6	16,32	102	123	0,03	0,04	0,2	0,2	0	0	0	0	11	13,6	51,8	62,1	18	21,3	0,7	0,8	0	0	0	0	0,1	0,1	112	134	88	106			
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	50	4,2	5,6	2,2	3	10,9	14,6	67,6	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак	500	550																																					
	Обед																																							
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	200/10	1,6	1,6	4,2	4,2	5,8	5,8	108	108	0,05	0,05	0,03	0	0	0	0	0	9,6	9,6	25,5	25,5	13	12,7	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11	115	115	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	32	37	4,2	4,2	2,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	442	447																																					
	Итого день			16,9	19,8	28	32,9	124	145,1	724	840	0,18	0,21	0,24	0,3	115	144	0	0	21	23,2	129	150	31	34,4	1,2	1,3	0	0	0	0	0,1	0,1	315	379	319	362			
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Вторник**
Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12										
																														В1	В2	А	Д	С	Ca	Mg	Fe	I	Se
	Завтрак																																						
№ 157 Справочник Москва 2003 г	Ёжики мясные с соусом красным	90/20	90/20	4,81	4,81	10,5	10,5	20,3	20,3	159	159	0,04	0	0,15	0,2	170	170	0,3	0,3	1,8	1,8	13,3	13,3	16	15,7	0,7	0,7	0,1	0,1	0,01	0,01	2,5	2,5	144	144	231	231		
№ 299, № 315 Сборник Москва 2003 г	Сложный гарнир	90/90	90/90	5,4	5,4	8,6	8,6	2,5	2,5	252	252	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	63,4	63,4	41	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	4,2	4,2	2,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	520	520																																				
	Обед																																						
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/15	200/15	1,6	1,6	8,29	8,29	9,28	9,28	163	163	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,1	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	113	113	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	455	455																																				
	Итого день			19	19	30	30,1	77,5	77,48	864	864	0,04	0	0,15	0,2	170	170	0,3	0,3	14	16,2	216	250	65	67	1,9	2,2	0,1	0,1	0,01	0,01	2,5	2,5	270	302	231	231		
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Вторник
 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																		
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K				
	Завтрак																																							
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	200	8,8	11	5	6,2	5,4	6,7	226	282	0,09	0,1	0,64	0,8	0,2	0,2	2,9	3,7	0,5	0,6	80,1	100	13	16,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	292	365	246	308			
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	1,9	1,9	6,8	6,8	13,6	13,6	116	116	0,04	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	6,4	6,4	7,6	7,6	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао на молоке	200	200	3,7	3,7	6,5	6,5	20,6	20,6	125	125	0,05	0,1	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	22	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7			
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	150		0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0		0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	550	440																																					
	Обед																																							
№ 46 Справочник г. Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	200	4,4	4,4	3,8	3,8	15,8	15,8	238	238	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	2,2	35,1	35,1	32	32,2	1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	30	4,2	4,2	2,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	430	430																																					
	Итого день			23,6	25,8	24,6	25,8	100	101,5	891	947	0,18	0,2	0,84	1	51	51,2	4	4,8	12	11,6	296	316	84	87,2	4,5	5	0,1	0,1	0,04	0	0	0	397	470	266	328			
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОБЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Среда

Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)																		
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1			B2			A			D			C			Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
	Завтрак																																									
Справочник г Москва 2003 г № 272	Залежка из творога с морковью, молочным соусом	200/20	200/20	13,8	13,8	3,2	3,2	12	12	470	470	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	118	160	160
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	7	7	3,75	3,75	18,3	18,3	113	113	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 270 Сборник Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,7	5,7	4,8	4,8	20,7	20,66	146	146	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	460	460																																							
	Обед																																									
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	200	8,16	8,16	2,5	2,5	11	11	73,3	73	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	118	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	30	4,2	4,2	2,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	430	430																																							
	Итого день			39	39	16,5	16,5	81,9	81,96	894	895	0,27	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	118	278	278		
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0	1,8	2,4	660	720	660	720					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет. с 12 лет и старше.

День: Среда
 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)																
		7-11	12					В1	В2	А	С	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12						
№ 302 Справочник г. Москва 2003 г	Завтрак	200	200	3,7	3,7	6,5	20,8	165	165	0,07	0,1	0,04	0	23	23,4	0	0	1,5	125	125	37	0,8	0,8	0,5	0,5	0,9	0,9	1,2	1,2	62	62,4	93,8	93,8		
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Каша молочная сборная	30/10	40/10	4,8	7,9	2,95	4,8	19,9	24,2	106	132	0,05	0,1	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	162	15	24,7	0,7	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	180	180	5,7	5,7	4,8	20,7	20,66	146	146	0,02	0	0	0	0	0	2,5	60,4	60,4	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Кофейный напиток на молоке	420	430																																
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	Итого завтрак																																		
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Обед																																		
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	200	1,62	1,62	4,3	9,12	83,2	83	0	0	0	0	0	0	0	17	24,1	24,1	18	17,6	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Хлеб ржаной	30	30	4,2	4,2	2,2	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Итого обед	430	430																																
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Итого день			20,1	23,2	20,8	22,6	90,5	94,78	592	618	0,14	0,2	0,04	0	23	23,4	0	21	21,1	371	77	86,3	2,2	2,6	0,5	0,9	1,2	1,2	62	62,4	93,8	93,8		
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	36	42	660	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
Возрастная категория с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг
Неделя: 2

№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)																									
						7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12																	
Наименование блюда	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12				
Завтрак																																										
№ 191 Справочник г.Москва, 2003 г	80/30	10,9	10,9	17,2	17,2	14,7	14,7	25,3	25,3	0,01	0,01	0	2,6	2,6	0,1	0,1	0,1	0,1	25,2	25,2	22	22,4	0,8	0,8	0,3	0,3	0,02	0,02	0,7	0,7	1,1	1,1	69	83	42,9	51,4	184	184	316	316		
№ 448 Справочник г.Москва, 2003 г	150	2,54	2,54	0,8	0,8	25,7	25,7	152	152	0,7	0,7	0	0,02	0	0	0	0	21,8	26,2	16	19,6	0,5	0,6	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	83	42,9	51,4	184	184	316	316	316	316			
№ 113 Справочник г.Москва, 2003 г	1/60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	0	0	0	0	0	0	0	0	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	30	4,2	5,6	2,2	3	10,9	14,6	67,6	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак	550	559																																								
Обед																																										
№ 148 Справочник Москва 2003 г	200/5	6,6	6,6	5,36	5,36	16,8	16,8	177	177	0,05	0,05	0	0	0	0	0	2,8	2,75	124	124	18	18,2	0,9	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	23	124	124	124	124	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	30	4,2	4,2	2,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед	435																																									
Итого день		33,72	35,1	32,4	33,2	97,4	101,1	830	853	0,76	0,76	0,02	0	2,6	2,62	0,1	0,1	2,9	2,85	227	231	114	114	5	5,1	0,6	0,6	0,02	1,8	1,8	276	290	483	491	184	184	316	316	316	316		
Суточная норма		46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	4,20	5,40	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	1,8	2,4	660	720	660	720	660	720	660	720	660	720		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Пятница
 Неделя: 1

№ рецептуры	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)													
	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K													
	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12												
Наименование блюда																																				
Завтрак																																				
Справочник г. Москва 2004 г № 394																																				
Тертели рыбные	80/30	100/30	9,38	11,7	11,4	14,3	15,1	18,85	218	272	0,07	0,1	0	0	15	19	0	0	2,8	3,55	119	121	14	17,1	0,5	0,6	0	0	0	1,2	1,5	98	122	56	70	
Картофель отварной	180/5	180/5	3,6	3,6	3,96	27	27	161	161	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140	
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	53	53	5,6	5,6	3	14,6	14,6	90,2	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак	546	566																																		
Обед																																				
Справочник г. Москва 2003 г № 122																																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,32	2,32	4,09	15,1	15,1	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	13	15,8	15,8	22	21,6	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	30	4,2	4,2	2,2	10,9	10,9	67,6	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого обед	430	430																																		
Итого день			25,3	27,6	24,7	27,6	101	104,7	787	841	0,22	0,2	0	0	15	19	0	0	23	24	152	155	74	77,1	2,8	3	0	0	0	1,8	0	121	151	168	210	
Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

