



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор "МОБУ СОШ №2"**  
**пгт. Пойковский**  
**Е.Н. Морозова**

\_\_\_\_\_ 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Генеральный директор**  
**ООО "Мегацентр"**

**Л.С. Белоногова**  
\_\_\_\_\_ 2023г.

**Перспективное меню.**

**Примерное 10 - дневное меню**  
**для детей с заболеванием сахарный диабет**  
**на осенне-зимний-весенний период**  
**на базе " МОБУ СОШ № 2" пгт. Пойковский Нефтеюганского района**

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет  
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений  
в 2022/2023 учебном году**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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       |
| <b>завтрак</b> |   |                 |                  |              |               |                       |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 183            | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом          | 210             | 9,09             | 11,2         | 35,18         | 269,88                | 0,41        | 1,04         | 0,02         | 0,27        | 133,75               | 229,43        | 107,12        | 3,23         |
| 382            | 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         |
|                | <b>ИТОГО</b>  |                 | <b>22,9</b>      | <b>24,29</b> | <b>61,05</b>  | <b>510,01</b>         | <b>0,55</b> | <b>12,84</b> | <b>0,05</b>  | <b>1,01</b> | <b>572,87</b>        | <b>385,39</b> | <b>313,56</b> | <b>6,54</b>  |
| <b>обед</b>    |   |                 |                  |              |               |                       |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 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 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         |
|                | <b>ИТОГО</b>  |                 | <b>25,61</b>     | <b>24,62</b> | <b>54,76</b>  | <b>646,82</b>         | <b>0,4</b>  | <b>21,37</b> | <b>0,275</b> | <b>3,46</b> | <b>283,49</b>        | <b>372,94</b> | <b>111,56</b> | <b>5,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                                      |                 | <b>48,29</b>     | <b>42,58</b> | <b>112,03</b> | <b>1132,83</b>        | <b>0,96</b> | <b>34,21</b> | <b>0,325</b> | <b>4,47</b> | <b>856,36</b>        | <b>758,33</b> | <b>425,12</b> | <b>12,34</b> |
|                | *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: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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      |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                  |              |               |                       |             |              |              |            |                      |               |               |             |
| 223            | 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        |
| 386            | 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        |
| 377            | 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        |
|                | <b>Итого</b>   |                 | <b>21,28</b>     | <b>18,8</b>  | <b>67,39</b>  | <b>545,89</b>         | <b>0,18</b> | <b>14,4</b>  | <b>0,111</b> | <b>1,1</b> | <b>303,12</b>        | <b>269,27</b> | <b>77,1</b>   | <b>4,44</b> |
| <b>обед</b>    |  |                 |                  |              |               |                       |             |              |              |            |                      |               |               |             |
| 59             | Салат из моркови с яблоками                            | 80              | 0,69             | 4,18         | 6,30          | 65,52                 | 0,04        | 5,56         |              | 1,99       | 16,95                | 27,18         | 19,20         | 1,06        |
| 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         |
| 263            | Рагу из свинины  | 150             | 1,44             | 25,77        | 14,74         | 296,62                | 0,45        | 5,25         | 0,00         | 3,46       | 18,42                | 149,25        | 37,57         | 1,85        |
| 345            | Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара | 200             | 0,52             | 0,18         | 6,86          | 60,66                 | 0,02        | 17,6         | 0            | 0,38       | 23,4                 | 23,4          | 17,0          | 0,6         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40              | 0,5              | 2,01         | 1,1           | 33,6                  | 0,09        | 4,2          | 0            | 0,27       | 20,38                | 13,9          | 8,4           | 0,04        |
|                | <b>Итого</b>   |                 | <b>5,85</b>      | <b>37,34</b> | <b>40,9</b>   | <b>548,4</b>          | <b>0,65</b> | <b>33,55</b> | <b>0,02</b>  | <b>6,1</b> | <b>128,88</b>        | <b>318,23</b> | <b>104,27</b> | <b>4,35</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                                   |                 | <b>27,13</b>     | <b>56,14</b> | <b>108,29</b> | <b>1094,29</b>        | <b>0,83</b> | <b>47,95</b> | <b>0,131</b> | <b>7,2</b> | <b>432</b>           | <b>587,5</b>  | <b>181,37</b> | <b>8,79</b> |



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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       |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                  |              |               |                       |             |               |              |             |                      |               |               |              |
| 316            | 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        |
| 268/330        | Биточки из говядины с соусом сметанным                   | 80              | 8,27             | 9,02         | 8,79          | 131                   | 0,04        | 0,18          | 0,013        | 1,8         | 28,56                | 79,71         | 25,47         | 1,45         |
| 379            | 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         |
|                | <b>Итого</b>   |                 | <b>17,84</b>     | <b>17,33</b> | <b>51,25</b>  | <b>470,11</b>         | <b>0,27</b> | <b>7,93</b>   | <b>0,643</b> | <b>4,76</b> | <b>254,04</b>        | <b>366,06</b> | <b>169,52</b> | <b>26,22</b> |
| <b>обед</b>    |  |                 |                  |              |               |                       |             |               |              |             |                      |               |               |              |
| 40             | Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла * | 60              | 1,05             | 3,7          | 5,5           | 59,7                  | 0,05        | 7,8           | 0            | 1,6         | 68,37                | 78,4          | 11,2          | 0,45         |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 250             | 1,8              | 4,98         | 8,13          | 84,48                 | 0,08        | 18,48         | 0            | 1,38        | 122,93               | 47,43         | 21,20         | 0,83         |
| 295            | Котлеты рубленые из птицы                                | 80              | 12,16            | 9,88         | 10,8          | 189,76                | 0,06        | 0,16          | 0,16         | 0,30        | 35,2                 | 176,8         | 24,80         | 1,76         |
| 310            | Картофель отварной                                       | 150             | 3,0              | 0,6          | 23,70         | 112,20                | 0,15        | 21,75         | 0            | 0,15        | 20,5                 | 61,00         | 33,00         | 1,2          |
| 11.15          | Сок томатный (консервы)                                  | 200             | 2,0              | 0,2          | 5,8           | 36                    | 0           | 59,2          | 0            | 0           | 16                   | 0             | 0             | 0,3          |
|                | 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         |
|                | <b>Итого</b>   |                 | <b>22,25</b>     | <b>19,8</b>  | <b>73,69</b>  | <b>574,1</b>          | <b>0,38</b> | <b>107,39</b> | <b>0,16</b>  | <b>3,79</b> | <b>272,2</b>         | <b>406,03</b> | <b>100,2</b>  | <b>5,78</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                     |                 | <b>40,09</b>     | <b>37,13</b> | <b>124,94</b> | <b>1044,21</b>        | <b>0,65</b> | <b>115,32</b> | <b>0,803</b> | <b>8,55</b> | <b>526,24</b>        | <b>772,09</b> | <b>269,72</b> | <b>32</b>    |
|                | *Замена на салат из квашеной капусты                     | 60              | 1,02             | 3,00         | 5,1           | 51,4                  | 0,01        | 11,8          | 0            | 9,24        | 31,3                 | 20,3          | 9,6           | 0,4          |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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     |                       | B1, мг       | C, мг         | A, мг        | E, мг       | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |                                       |                 |                  |             |               |                       |              |               |              |             |                      |               |               |             |
| 223            | 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        |
| 377            | 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         |
|                | 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        |
|                | 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        |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>16,86</b>     | <b>14,7</b> | <b>57,56</b>  | <b>448,76</b>         | <b>0,134</b> | <b>13,52</b>  | <b>0,086</b> | <b>0,97</b> | <b>150,82</b>        | <b>141,82</b> | <b>56,3</b>   | <b>4,2</b>  |
| <b>обед</b>    |                                       |                 |                  |             |               |                       |              |               |              |             |                      |               |               |             |
| 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        |
| 261            | 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        |
| 302            | 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        |
| 11.14          | 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        |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>26,15</b>     | <b>24,6</b> | <b>90,22</b>  | <b>733,94</b>         | <b>0,555</b> | <b>91,95</b>  | <b>5,8</b>   | <b>5,79</b> | <b>352,01</b>        | <b>723,65</b> | <b>100,03</b> | <b>14,5</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                  |                 | <b>43,01</b>     | <b>39,3</b> | <b>147,78</b> | <b>1182,7</b>         | <b>0,689</b> | <b>105,47</b> | <b>5,886</b> | <b>6,76</b> | <b>502,83</b>        | <b>865,47</b> | <b>156,33</b> | <b>18,7</b> |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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      |
| <b>завтрак</b> |   |                 |                  |              |               |                       |             |              |               |             |                      |               |               |             |
| 173            | Каша вязкая молочная из овсяной крупа 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        |
| 376            | 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        |
|                | 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        |
|                | 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         |
|                | <b>Итого</b>  |                 | <b>93,55</b>     | <b>14,16</b> | <b>85,82</b>  | <b>520,76</b>         | <b>0,45</b> | <b>10,99</b> | <b>0,0548</b> | <b>1,39</b> | <b>182,35</b>        | <b>313,06</b> | <b>122,05</b> | <b>3,19</b> |
| <b>обед</b>    |   |                 |                  |              |               |                       |             |              |               |             |                      |               |               |             |
| 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         |
| 234            | Котлеты рыбные  | 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         |
| 199            | Пюре из гороха с маслом                                   | 150             | 12,99            | 6,53         | 33,36         | 244,13                | 0,57        | 0,00         | 0,03          | 0,50        | 90,20                | 202,93        | 58,76         | 4,47        |
| 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 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        |
|                | <b>Итого</b>  |                 | <b>31,33</b>     | <b>22,07</b> | <b>91,52</b>  | <b>682,78</b>         | <b>0,71</b> | <b>11,6</b>  | <b>0,242</b>  | <b>4,06</b> | <b>272,8</b>         | <b>579,63</b> | <b>167,86</b> | <b>7,81</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                                      |                 | <b>124,88</b>    | <b>36,23</b> | <b>177,34</b> | <b>1203,54</b>        | <b>1,16</b> | <b>22,59</b> | <b>0,2968</b> | <b>5,45</b> | <b>455,15</b>        | <b>892,69</b> | <b>289,91</b> | <b>11</b>   |



|            | белки,<br>г  | жиры,<br>г    | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Мg, 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         | 26,22        |
| 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         | 448,76                      | 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         | 122,05         | 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         |
|            | <b>278,5</b> | <b>176,19</b> | <b>590,52</b> | <b>4765,91</b>              | <b>3,654</b> | <b>145,43</b> | <b>2,1058</b> | <b>21,19</b> | <b>2818,01</b> | <b>3432,72</b> | <b>1215,76</b> | <b>66,06</b> |

|         | белки,<br>г   | жиры,<br>г    | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Мg, мг         | Fe, мг       |
|---------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1-обед  | 25,61         | 24,62         | 54,76         | 646,82                      | 0,4          | 21,37         | 0,275         | 3,46         | 283,49         | 372,94         | 111,56         | 5,8          |
| 2-обед  | 22,78         | 33,76         | 60,55         | 637,16                      | 0,54         | 99,09         | 5,53          | 10,69        | 178,4          | 408            | 78,1           | 8,82         |
| 3-обед  | 5,85          | 37,34         | 40,9          | 548,4                       | 0,65         | 33,55         | 0,02          | 6,1          | 128,88         | 318,23         | 104,27         | 4,35         |
| 4-обед  | 18,65         | 16,09         | 86,71         | 610,19                      | 0,24         | 52,24         | 0,029         | 3,06         | 212,88         | 420,09         | 137,88         | 4,83         |
| 5-обед  | 22,25         | 19,8          | 73,69         | 574,1                       | 0,38         | 107,39        | 0,16          | 3,79         | 272,2          | 406,03         | 100,2          | 5,78         |
| 6-обед  | 24,74         | 20,56         | 69,65         | 609,96                      | 0,38         | 34,23         | 0,262         | 5,36         | 207,16         | 447,84         | 119,95         | 7,84         |
| 7-обед  | 26,15         | 24,6          | 90,22         | 733,94                      | 0,555        | 91,95         | 5,8           | 5,79         | 352,01         | 723,65         | 100,03         | 14,5         |
| 8-обед  | 25,01         | 23,14         | 86,16         | 646,32                      | 0,46         | 34,46         | 0,501         | 1,49         | 281,6          | 507,36         | 185,9          | 6,8          |
| 9-обед  | 31,33         | 22,07         | 91,52         | 682,78                      | 0,71         | 11,6          | 0,242         | 4,06         | 272,8          | 579,63         | 167,86         | 7,81         |
| 10-обед | 26,39         | 21,65         | 69,56         | 731,29                      | 0,36         | 26,25         | 0,22          | 2,19         | 287,79         | 471,67         | 68,76          | 6,68         |
|         | <b>228,76</b> | <b>243,63</b> | <b>723,72</b> | <b>6420,96</b>              | <b>4,675</b> | <b>512,13</b> | <b>13,039</b> | <b>45,99</b> | <b>2477,21</b> | <b>4655,44</b> | <b>1174,51</b> | <b>73,21</b> |