

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1

г. Поронайска

А.А. Малкина

« 9 » *сентября* 2023 год



Перспективное меню ,ОВЗ 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

МБОУ СОШ № 1 г. Поронайска



МЕНЮ

ОВЗ 12-18

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день
Завтрак									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 250	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 210	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 210	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ 200	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395 185	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАША С ЯГОДАМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 210
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 200/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2.5% 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ФРУКТ 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
ФРУКТ 200	ФРУКТ 200	ФРУКТ 350	ФРУКТ 180	ФРУКТ 250	ФРУКТ 200	ФРУКТ 250		ФРУКТ 350	ФРУКТ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 300	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 300	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 300	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 300
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180	ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ 180
ГУЛЯШ 120	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 120	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ 160
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ 100	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	ФРУКТ 200	ФРУКТ 200	ФРУКТ 200	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ФРУКТ 200	ФРУКТ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ФРУКТ 200	ФРУКТ 200				ФРУКТ 200	ФРУКТ 200	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	ГУЛЯШ 120	ФРУКТ 200

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	39,9	307,3	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,55	157,43	38,42	0,87	240,36	11,96	0,00	0,01	175	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,4	0,0	15,5	65,2	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	712	10,6	23,1	90,6	619,8	21,82	0,21	0,22	0,16	0,33	189,23	217,04	68,35	7,13	887,37	15,96	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	13,2	11,5	29,0	485,8	8,78	0,25	0,10	0,30	0,00	54,91	116,43	48,72	2,72	795,29	7,33	0,00	0,04	102	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	7,4	44,3	282,2	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	25,48	216,35	145,23	5,09	305,03	2,64	0,00	0,02	171,1	2011	
ГУЛЯШ	120	18,0	20,6	4,4	274,8	2,21	0,06	0,12	0,03	0,00	24,64	159,11	23,58	2,47	417,30	8,09	0,00	0,05	260	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,0	54,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,22	2,48	3,67	0,50	70,45	0,50	0,00	0,00	438	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1160	47,3	50,9	140,8	1 430,0	43,39	0,76	0,51	0,54	0,09	207,82	602,11	278,90	17,68	2 387,52	28,71	0,01	0,15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																				
Всего за день:		57,9	74,0	231,4	2 049,8	65,21	0,97	0,73	0,70	0,42	397,04	819,16	347,25	24,81	3 274,89	44,67	0,01	0,19			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	9,00	0,04	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	3,60	279,00	1,80	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	660	15,3	23,1	89,9	635,3	10,15	0,16	0,34	0,17	0,23	391,47	293,49	59,93	4,52	655,72	19,80	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,4	11,4	27,6	467,6	5,52	0,09	0,08	0,27	0,19	42,72	76,43	25,22	1,22	426,08	5,68	0,01	0,04	108	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,0	7,7	30,9	214,0	14,67	0,18	0,17	0,05	0,11	79,59	133,52	44,50	1,71	1 100,19	13,70	0,00	0,05	127	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	17,3	28,2	1,4	328,4	0,60	0,17	0,18	0,06	0,53	29,46	174,81	21,19	2,29	329,46	11,32	0,01	0,06	271	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2011	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1180	40,3	58,9	143,5	1 486,9	56,20	0,69	0,60	0,56	0,83	249,93	512,90	156,41	12,93	2 682,38	41,97	0,02	0,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																				
Всего за день:		55,6	82,0	233,4	2 122,2	66,34	0,85	0,94	0,73	1,05	641,40	806,38	216,33	17,44	3 338,10	61,77	0,02	0,22			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,5	12,9	36,7	297,2	0,24	0,16	0,24	0,06	0,19	144,60	215,45	88,34	2,60	333,86	8,82	0,00	0,02	183	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,3	0,0	29,1	115,6	3,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	10,30	7,83	0,83	53,70	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	815	14,7	23,3	132,7	801,3	27,98	0,29	0,39	0,20	0,34	185,86	315,75	202,97	5,22	1 269,26	8,82	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	12,5	11,2	24,7	249,3	6,07	0,11	0,12	0,25	0,08	45,52	142,20	34,46	2,18	606,13	8,50	0,00	0,05	117	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	20,3	43,9	20,7	562,8	43,62	0,45	0,21	0,14	0,00	114,54	225,01	63,06	3,95	870,03	15,77	0,00	0,09	139	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,0	6,1	2,5	69,8	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1080	40,6	62,6	125,4	1 236,2	84,04	0,79	0,48	0,56	0,08	252,80	488,96	160,95	13,44	2 327,21	33,37	0,00	0,18			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		55,3	85,9	258,1	2 037,5	112,02	1,08	0,87	0,76	0,42	438,65	804,70	363,92	18,66	3 596,47	42,19	0,00	0,20			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	6,2	22,0	170,2	0,29	0,06	0,21	0,03	0,08	174,87	144,96	23,40	0,48	241,40	9,30	0,00	0,02	120	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	180	0,6	0,6	15,5	74,4	15,84	0,05	0,03	0,01	0,00	25,34	17,42	12,67	3,48	440,35	3,17	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	680	13,0	16,3	67,9	475,7	16,27	0,15	0,31	0,13	0,15	350,90	265,25	50,88	5,17	749,11	12,47	0,01	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,7	146,6	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	61,97	83,97	31,84	1,43	582,94	5,28	0,00	0,04	96	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	180	16,8	20,3	32,6	891,9	1,61	0,04	0,03	0,21	0,00	10,85	69,66	25,94	0,66	128,40	1,86	0,01	0,03	291	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,9	113,2	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,17	3,06	4,86	0,54	11,05	0,00	0,00	0,00	388	2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	9,1	90,1	6,01	0,06	0,05	0,42	0,00	23,94	43,65	21,04	0,83	335,02	3,33	0,00	0,02	22	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1040	26,7	33,3	133,4	1 471,3	123,65	0,36	0,27	1,04	0,00	160,73	273,34	116,69	9,46	1 692,21	15,59	0,01	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	76																				
Всего за день:		39,7	49,6	201,3	1 947,0	139,93	0,51	0,58	1,17	0,15	511,63	538,59	167,57	14,62	2 441,33	28,06	0,02	0,15			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ	200	27,0	39,5	3,9	479,0	0,26	0,12	0,84	0,63	4,84	158,87	397,03	28,14	4,76	365,03	45,86	0,06	0,10	227	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	17,4	15,6	228,2	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	700	33,2	60,3	68,1	957,8	25,78	0,26	1,02	0,81	5,14	314,19	519,83	64,32	10,68	1 237,59	59,86	0,06	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,3	3,4	24,2	141,6	7,92	0,11	0,07	0,24	0,00	35,46	70,25	28,34	1,30	571,81	5,64	0,00	0,04	103	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,1	18,9	18,2	311,8	9,73	0,13	0,16	0,02	0,00	29,70	187,10	40,23	2,98	920,30	11,84	0,00	0,07	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,6	127,9	11,54	0,04	0,04	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,86	261,61	3,54	0,00	0,02	67	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1040	27,1	33,9	125,1	921,9	50,79	0,45	0,34	0,48	0,00	149,96	373,54	123,48	11,94	2 500,94	26,94	0,00	0,15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
Всего за день:		60,3	94,2	193,2	1 879,7	76,57	0,71	1,37	1,28	5,14	464,15	893,38	187,79	22,62	3 738,53	86,79	0,06	0,28			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	185	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2,5%	200	5,4	3,0	22,6	140,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	635	12,0	17,2	57,7	440,9	20,11	0,10	0,10	0,12	0,15	170,81	118,21	25,15	4,87	598,30	4,00	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	300	7,8	11,0	19,8	422,9	2,10	0,03	0,02	0,03	0,00	26,79	45,90	19,54	0,57	124,87	1,51	0,00	0,01	116	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,3	17,5	3,8	234,2	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	27,99	140,42	22,92	2,16	341,48	7,03	0,00	0,05	246	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,0	15,2	62,2	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,42	2,88	4,26	0,11	34,92	0,10	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1140	39,6	47,4	139,6	1 362,9	35,46	0,51	0,38	0,34	0,17	168,32	517,01	244,16	15,16	1 721,25	23,18	0,01	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	76																				
Всего за день:		51,6	64,6	197,3	1 803,8	55,57	0,61	0,48	0,46	0,32	339,13	635,22	269,31	20,03	2 319,55	27,18	0,01	0,14			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	250	12,3	8,1	78,5	440,1	2,30	0,28	0,18	0,04	0,06	171,85	265,38	90,57	3,43	633,96	15,01	0,00	0,02	167	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	8,7	7,8	114,1	0,00	0,02	0,01	0,07	0,15	4,05	11,65	1,95	0,17	15,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,32	8,80	6,07	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ФРУКТ	250	0,9	0,7	23,2	105,8	11,25	0,05	0,07	0,00	0,00	42,75	36,00	27,00	4,50	348,75	2,25	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	747	14,6	17,5	124,6	722,7	14,71	0,34	0,27	0,12	0,21	231,97	321,83	125,59	8,90	1 035,12	17,26	0,00	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	8,1	11,9	15,7	203,5	11,71	0,07	0,10	0,30	0,00	69,46	108,65	37,89	2,23	560,08	9,79	0,00	0,04	82	2011	
ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ	150	19,8	19,6	22,0	343,7	1,34	0,07	0,14	0,08	0,03	34,14	196,09	31,74	1,92	250,51	6,84	0,02	0,13	260	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	277,7	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	16,64	85,00	28,86	0,61	63,02	0,85	0,01	0,03	171.2	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1190	38,0	48,4	146,5	1 179,7	42,55	0,37	0,38	0,45	0,20	195,26	502,76	146,59	11,71	1 643,42	25,45	0,03	0,24			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																				
Всего за день:		52,6	65,9	271,1	1 902,4	57,27	0,71	0,65	0,57	0,40	427,23	824,60	272,18	20,61	2 678,54	42,71	0,03	0,29			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22,5	19,5	23,8	365,3	0,44	0,06	0,27	0,10	0,14	212,56	243,44	28,19	0,57	205,99	3,89	0,03	0,03	223	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80	7,42	5,31	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ФРУКТ	150	0,5	0,4	13,9	63,5	6,75	0,03	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	209,25	1,35	0,00	0,01		2008			
Итого за прием пищи:	565	23,2	19,9	52,7	489,2	7,23	0,09	0,32	0,11	0,14	249,01	272,45	49,70	4,01	440,94	5,24	0,03	0,05					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																						
Обед																							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	8,9	11,7	16,4	419,6	1,92	0,04	0,05	0,05	0,13	38,82	39,12	10,85	0,60	69,92	1,90	0,01	0,00	113	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,7	12,45	0,15	0,13	0,04	0,09	53,77	102,89	36,34	1,46	916,46	10,25	0,00	0,04	312	2011			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,2	11,2	9,7	181,7	13,36	0,04	0,09	0,01	0,00	43,80	105,37	23,05	1,80	311,74	6,35	0,00	0,03	298	2012			
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008			
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2,0	107,3	2,64	0,02	0,04	0,01	0,00	31,44	95,04	15,36	0,57	106,50	0,72	0,01	0,12	76	2011			
Итого за прием пищи:	1120	33,8	39,0	116,8	1 173,2	50,41	0,40	0,38	0,12	0,22	225,02	422,83	124,27	11,17	2 065,24	24,33	0,02	0,22					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	71																						
Всего за день:		57,0	58,9	169,5	1 662,4	57,64	0,49	0,70	0,22	0,36	474,03	695,28	173,97	15,18	2 506,18	29,57	0,05	0,27					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША С ЯГОДАМИ	200	6,0	7,0	37,6	243,9	74,12	0,07	0,15	0,05	0,08	140,10	117,68	41,36	1,37	499,24	9,92	0,00	0,02	181	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	15,4	22,1	132,6	803,9	99,14	0,24	0,40	0,22	0,26	275,54	285,03	161,41	3,32	1 535,17	18,92	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	14,2	16,0	30,7	323,6	6,91	0,20	0,16	0,30	0,05	37,74	207,31	87,27	3,87	755,15	9,38	0,00	0,06	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,5	4,6	34,9	203,5	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,14	43,39	9,84	1,04	64,41	0,77	0,01	0,01	203	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	14,9	60,8	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	0,99	2,91	0,05	12,87	0,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
ГУЛЯШ	120	18,0	20,6	4,4	274,8	2,21	0,06	0,12	0,03	0,00	24,64	159,11	23,58	2,47	417,30	8,09	0,00	0,05	260	2011	
Итого за прием пищи:	1160	43,9	48,6	136,5	1 168,0	54,62	0,53	0,43	0,58	0,12	178,94	508,62	175,12	14,39	2 152,89	24,79	0,01	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																				
Всего за день:		59,3	70,7	269,1	1 971,9	153,76	0,77	0,83	0,80	0,38	454,48	793,65	336,54	17,71	3 688,06	43,71	0,01	0,17			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	210	4,3	12,4	12,7	180,1	0,29	0,04	0,21	0,07	0,20	165,76	129,50	19,86	0,10	217,88	9,00	0,00	0,02	174	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,90	8,80	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	567	10,7	22,2	53,1	460,5	11,55	0,11	0,29	0,16	0,27	334,96	244,75	43,43	3,56	574,65	11,00	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300	13,3	14,8	17,2	256,2	21,97	0,11	0,14	0,27	0,00	79,04	156,24	45,10	2,86	737,59	10,53	0,00	0,06	87	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	5,4	43,7	239,9	0,00	0,04	0,02	0,03	0,09	15,79	84,14	28,85	0,60	62,24	0,85	0,01	0,03	171,2	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	160	32,6	28,5	0,5	1 628,1	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	3,08	0,74	0,05	10,33	0,18	0,00	0,00	288	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	7,2	133,9	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	165,37	108,58	22,05	1,24	252,52	5,78	0,00	0,02	50	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1200	60,0	59,4	142,4	2 591,9	46,67	0,33	0,32	0,36	0,09	319,11	427,51	133,41	11,25	1 768,32	22,96	0,01	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	85																				
Всего за день:		70,7	81,6	195,5	3 052,4	58,22	0,44	0,61	0,52	0,36	654,07	672,27	176,84	14,81	2 342,97	33,96	0,02	0,16			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	560,0	727,4	2 220,0	20 429,2	842,51	7,13	7,76	7,22	9,00	4 801,82	7 483,23	2 511,71	186,49	29 924,62	440,61	0,23	2,06
Среднее значение за период	46,7	60,6	185,0	1 702,4	70,21	0,59	0,65	0,60	0,75	400,15	623,60	209,31	15,54	2 493,72	36,72	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	32,0	57,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ОВЗ 12-18	626	1028