

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги



М.А. Тараева /

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



/Е.М. Горелова/

2023 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №2 ДОВЗ 7-11 лет

№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,57	10,68	30,27	2,42	84,01	679,51	420,82	86,19	404,38	2,92	155,6	201,22	0,74	0,22	1,08
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	31,42	15,08	29,88	0,51	0	242,1	1	0,03	10,84
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Обед'			37,84	26,37	29,09	3,42	82,21	737,34	271,38	62,85	379,57	4,07	96,05	399,49	2,88	0,2	11,76
Итого за день			57,41	37,05	59,36	5,84	166,22	1416,85	692,20	149,04	783,95	6,99	251,65	600,71	3,62	0,42	12,84

2 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	26,24	180,932	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
25/12	Шаньга наливная	65	5,5	1,24	2,23	0,5	30,85	164,122	14,7	6,56	44,87	0,64	14,68	25,51	0,29	0,01	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			17,05	7,08	12,39	1,53	93,88	547,27	253,52	67,54	290,09	2,45	58,92	92,87	0,77	0,15	1,05

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,15	10,17	82,0657	32,09	16,61	35,64	0,73	0	162,04	1,88	0,03	8,64
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,5	15,07	23,3	10,56	106,49	724,961	117,29	92,28	284,91	4,36	32,2	798,82	6,67	0,18	30,36
Итого за день			43,55	22,15	35,69	12,09	200,37	1272,23	370,81	159,82	575	6,81	91,12	891,69	7,44	0,33	31,41

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220	9,78	2,94	6,86	0,88	42,92	272,623	110,5	14,33	107,92	0,99	27,06	50,93	1,17	0,06	0,03
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			14,03	3,1	21,89	1,41	80,11	571,65	124,48	24,28	146,52	1,86	107,06	141,23	1,66	0,1	0,81

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,256	25,12	29,06	70,38	1,66	0	201,82	1,95	0,18	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,354	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукты		0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'			27,98	13,18	11,63	6,42	122,52	693,49	171,11	139,92	433,26	11,46	45,88	265,27	3,31	0,51	34,2
Итого за день			42,01	16,28	33,52	7,83	202,63	1265,14	295,59	164,2	579,78	13,32	152,94	406,5	4,97	0,61	35,01

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Завтрак'			15,11	7,61	11,54	1,48	80,42	475,72	342,5	58,89	348,72	4,43	61,2	89,65	1,25	0,18	13,06

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,938	20,86	20,44	56,41	0,77	0	242,4	1,95	0,07	5,76
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,4	12,76	14,12	0,03	4,83	199,05	13,5	17,62	141,31	2,02	15,3	20,25	0,36	0,04	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,192	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,68	12,79	23,46	6,69	95,73	686,08	55,94	151,07	386,11	7,28	30,3	280,84	3,12	0,34	6,17
Итого за день			41,79	20,4	35	8,17	176,15	1161,8	398,44	209,96	734,83	11,71	91,5	370,49	4,37	0,52	19,23

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,825	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5	21,17	194,154	59,78	11,14	93,46	0,6	24	42,5	2,31	0,02	0,12
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			17,55	9,13	15,12	5,97	79,83	521,79	183,14	48,09	249,43	1,95	48,24	88,07	2,74	0,13	1,43

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,7939	31,42	15,08	29,88	0,51	0	242,1	1	0,03	10,84
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,826	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,9828	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,3112	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			25,58	12,17	18,23	5,84	91,74	628,67	98,45	63,69	249,73	4,10	51,08	424,79	4,22	0,23	25,94
Итого за день			43,13	21,30	33,35	11,81	171,57	1150,46	281,59	111,78	499,16	6,05	99,32	512,86	6,96	0,36	27,37

6 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,546	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0,1	0,19151	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,87	7,43	12,12	0,89	72,78	453,36	304,77	52,04	278,85	1,53	77	86,9	0,6	0,1	1,31
Обед																	
-	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,256	25,12	29,06	70,38	1,66	0	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,084	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,3112	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			26,22	9,70	30,55	7,95	122,41	855,20	108,06	107,08	338,87	5,17	28,85	392,17	5,17	0,62	7,91
Итого за день			40,09	17,13	42,67	8,84	195,19	1308,56	412,83	159,12	617,72	6,70	105,85	479,07	5,77	0,72	9,22

7 день
Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,342	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
11/12	Булочка Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,02	37,48	207,328	16,51	6,68	40,91	0,55	19,34	35,43	0,1	0,01	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,65	3,03	10,05	0,79	99,2	534,62	117,48	30,99	160,38	1,74	38,54	71,23	0,9	0,1	0,44

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,7939	30,12	15,01	29,61	0,5	0	242,1	1	0,03	10,84
21/7	Суфле из рыбы минтай	90	12,11	11,82	2,23	0	3,42	81,9552	54,99	21,47	136,85	0,54	15,49	20,06	0,25	0,05	0,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			23,09	12,37	12,69	6,85	88,70	552,46	164,74	94,64	321,79	6,09	34,24	349,13	3,60	0,29	40,97
Итого за день			36,74	15,40	22,74	7,64	187,90	1087,08	282,22	125,63	482,17	7,83	72,78	420,36	4,50	0,39	41,41

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,606	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0,1	0,19151	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			9,92	2,52	22,36	2,69	61,76	481,57	116,8	59,7	204,8	2,09	101,6	130,3	1,11	0,18	0,42

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,0736	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,11	0,07	4,85
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,584	270,48	39,19	348,84	0,97	101,08	115,9	1,42	0,07	0,44
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,6105	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Обед'			43,52	33,04	23,82	3,56	119,12	858,85	409,64	92,59	525,79	5,73	123,38	308,93	2,56	0,27	17,94
Итого за день			53,44	35,56	46,18	6,25	180,88	1340,42	526,44	152,29	730,59	7,82	224,98	439,23	3,67	0,45	18,36

9 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,546	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,08	32,05	195,65	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,26	0,01	0,42
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0,1	0,19151	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,85	2,93	12,88	6,47	119,33	638,89	145,94	59,9	214,43	4,93	41,06	57,21	3,02	0,14	13,31
Обед																	
-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	12,53	94,145	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,25	9,67	18,67	1,46	10,71	256,12	31,15	18,35	115,63	1,19	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,192	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19	0
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,1615	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			25,13	9,8	28,17	8,28	105,5	759,961	87,47	163,81	367,68	7,12	22,2	330,81	4,48	0,68	58,26
Итого за день			38,98	12,73	41,05	14,75	224,83	1398,85	233,41	223,71	582,11	12,05	63,26	388,02	7,5	0,82	71,57

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	280	6,99	4,20	9,12	0,72	36,98	255,95	159,86	37,78	172,72	0,72	33,94	63,38	0,2	0,1	0,74
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,00	0,36	0,36	25,80	123,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Сок 0,2 л	200	0	0	0	0	0,1	0,19151	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			12,68	6,59	11,79	1,15	69,91	430,94	268,45	56,55	269,92	1,56	50,3	78,79	0,46	0,16	1,18

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,19	12,72	102,5821	38,49	20,67	44,22	0,9	0	202,55	2,35	0,04	10,8
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,50	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,57	0,04	0,32
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты		0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед'			36,04	19,73	27,05	8,98	130,75	897,6097	144,6	79,07	311,24	8,27	57,15	369,48	5,74	0,28	26,12
Итого за день			48,72	26,32	38,84	10,13	200,66	1328,55	413,05	135,62	581,16	9,83	107,45	448,27	6,2	0,44	27,3