

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги

/ М.А. Гараева /

2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/ Е.М. Горелова /

2023 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных 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 11 и старше

№		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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,8271	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Масло сливочное	24	0,19	0,19	17,40	0,00	0,31	158,55	5,76	0	7,2	0,05	96	108	0,24	0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	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'			21,89	12,62	36,09	2,69	87,52	754,6442	496,37	98,64	471,99	3,23	187,5	241,45	0,84	0,26	1,22
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	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	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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'			43,59	28,72	32,54	4,37	104,21	877,68	287,41	77	435,12	5,1	102,85	473,84	3,57	0,25	14,55
Итого за день			65,48	41,34	68,63	7,06	191,73	1632,32	783,78	175,64	907,11	8,33	290,35	715,29	4,41	0,51	15,77

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,1645	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
25/12	Шаньга наливная	85	7,32	1,63	2,94	0,68	41,17	218,56	19,49	9,06	59,93	0,86	19,2	33,36	0,41	0,01	0
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	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'			20,14	8,22	14,73	1,83	110,76	646,9445	287,09	79,61	337,63	2,9	69,5	112,01	0,94	0,17	1,18

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
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
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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
Итого за 'Обед'			31,35	16,58	28,49	14,46	129,88	881,0798	147,85	114,04	346,56	5,51	35,42	1002,2	8,64	0,23	46,17
Итого за день			51,49	24,8	43,22	16,29	240,64	1528,024	434,94	193,65	684,19	8,41	104,92	1114,21	9,58	0,4	47,35

3 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,7986	125,57	16,28	122,64	1,12	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
4/13	Сыр (порциями)	23	6,05	6,05	6,12	0,00	0,00	80,64	230	12,65	138	0,16	48,3	54,74	0,09	0,01	0,16
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			16,68	3,5	23,04	1,74	94,56	649,02	144,8	33,29	184,94	2,58	110,75	148,32	2,03	0,14	0,82

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,0704	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	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		0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'			31,79	13,29	13,73	7,9	145,01	815,41	189,43	160,31	491,92	12,68	49,63	320,89	4,04	0,61	36,42
Итого за день			48,47	16,79	36,77	9,64	239,57	1464,43	334,23	193,6	676,86	15,26	160,38	469,21	6,07	0,75	37,24

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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	37,80223	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'			16,61	8,2	12,86	1,61	88,84	526	371,3	65,7	394,57	4,61	66	98,55	1,41	0,21	13,16

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,172	24,46	25,46	70,19	0,95	0	303	2,44	0,08	7,2
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,69	0,03	5,37	221,167	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,4	0,04	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	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
Итого за 'Обед'			31,95	14,21	27,27	8,4	119,23	832,28	68,77	185,34	469,06	8,96	35	347,43	3,95	0,43	7,65
Итого за день			48,56	22,41	40,13	10,01	208,07	1358,28	440,07	251,04	863,63	13,57	101	445,98	5,36	0,64	20,81

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5312	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
5/12	Ватрушка с творогом	100	14,02	9,43	12,5	7,68	32,57	298,6981	91,97	17,15	143,78	0,92	36,92	65,38	3,55	0,02	0,18
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	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	125	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,71	13,18	21,13	8,79	97,83	672,04	243,88	60,84	330,6	2,39	67,22	122,27	4,02	0,15	1,62

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	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
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,31117	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			30,68	13,52	20,96	6,97	115,91	769,23	117,05	79,01	298,34	5,05	57,42	521,27	5,03	0,30	33,58
Итого за день			54,39	26,70	42,09	15,76	213,74	1441,27	360,93	139,85	628,94	7,44	124,64	643,54	9,05	0,45	35,20

6 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	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'			17,80	10,60	16,36	1,00	82,89	548,06	426,44	65,18	369,97	1,72	106,75	120,45	0,69	0,12	1,48
Обед																	
-	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,0704	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,5	10,74	20,75	1,63	11,9	284,5726	34,61	20,39	128,48	1,32	4	5,5	1,24	0,36	0,07
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,31117	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			31,87	10,78	35,21	9,64	150,92	1031,09	135,34	134,10	427,09	6,66	34,07	457,21	6,09	0,74	13,95
Итого за день			49,67	21,38	51,57	10,64	233,81	1579,15	561,78	199,28	797,06	8,38	140,82	577,66	6,78	0,86	15,43

7 день
Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,1776	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,90	0,03	57,66	318,97	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	0,15	0,01	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80223	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'			14,98	3,62	11,32	0,87	106,57	580,46	140,9	34,72	182,35	1,84	43,34	80,13	1,03	0,11	0,55

Обед

12/1	Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,15	0,00	4,79	4,79	7,61	74,93	32,43	11,81	21,88	0,58	0	82,22	2,2	0,02	27,79
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,45	13,13	2,48	0	3,79	91,06137	61,1	23,86	152,06	0,6	17,21	22,29	0,28	0,06	0,26
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	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
Итого за 'Обед'			27,67	13,78	15,73	8,96	110,52	683,11	198,54	116,85	390,95	7,24	39,71	437,60	4,68	0,35	51,74
Итого за день			42,65	17,40	27,05	9,83	217,09	1263,57	339,44	151,57	573,30	9,08	83,05	517,73	5,71	0,46	52,29

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,0071	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52
-	Масло сливочное	29	0,23	0,23	21,03	0,00	0,38	191,59	6,96	0	8,7	0,06	116	130,5	0,29	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80223	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'			11,59	3,18	30,75	3,25	69,18	592,4327	145,13	72,27	249,3	2,42	143	180,83	1,35	0,22	0,52

Обед

29/2	Суп-шоре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,28	16,76	111,342	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,14	0,09	6,06
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,5835	268,91	39,1	348,54	0,96	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	34,02201	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
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
-	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'			46,5	33,69	25,24	3,88	138,52	959,58	441,32	106,37	577,41	6,45	129,48	356,3	2,8	0,32	19,2
Итого за день			58,09	36,87	55,99	7,13	207,70	1552,01	586,45	178,64	826,71	8,87	272,48	537,13	4,15	0,54	19,72

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,182	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80223	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
7/12	Ватрушка с яблоками	100	7,35	1,17	8,6	7,82	49,31	301,0003	38,22	12,73	66,44	1,28	9,32	18,09	3,48	0,01	0,65
	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'			17,72	3,88	17,47	9,32	146,7	803,87	182,77	72,1	269,16	5,51	53,07	73,29	4,29	0,16	13,63

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,7346	28,68	24,24	56,62	0,91	0	203,6	2,37	0,08	10,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,16151	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	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
Итого за 'Обед'			30,36	10,78	32,51	10,18	131,02	918,6861	107,47	202,64	449,33	8,91	22	396,02	5,53	0,8	65,27
Итого за день			48,08	14,66	49,98	19,5	277,72	1722,556	290,24	274,74	718,49	14,42	75,07	469,31	9,82	0,96	78,9

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0,1	0,19151	0	0	0	0	0	0	0	0	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'		11,43	5,84	10,16	1,02	63,31	385,23	239,5	49,78	239	1,43	44,24	67,47	0,42	0,14	1,05
	Обед																
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,15	10,17	82,0657	30,79	16,54	35,37	0,72	0	162,04	1,88	0,03	8,64
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,35	5,42	230,01	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,41	0,03	0,28
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	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	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
-	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'		30,47	17,75	23,36	7,28	105,58	743,767	119,9	62,46	253,99	6,65	50,72	310,32	4,69	0,21	21,42
	Итого за день		41,9	23,59	33,52	8,3	168,89	1129	359,4	112,24	492,99	8,08	94,96	377,79	5,11	0,35	22,47