

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги



/ М.А. Тараева /

2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



Для документов

/Е.М. Горелова/

2024 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	96,55	38,72	145,09	1,04	19,20	36,80	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	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	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,55</b>	<b>10,67</b>	<b>29,63</b>	<b>2,42</b>	<b>84,01</b>	<b>673,70</b>	<b>418,98</b>	<b>86,09</b>	<b>403,78</b>	<b>2,90</b>	<b>153,20</b>	<b>196,72</b>	<b>0,73</b>	<b>0,22</b>	<b>1,08</b>
Обед																	
28/3	Икра из кабачков	60	3,06	0,00	0,18	0,18	40,57	152,12	94,08	61,74	85,85	1,88	0	349,8	3,3	0,06	2,35
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	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
7/8	Бефстроганов из филе курицы	100	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,22	8,18	51,37	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
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	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,89</b>	<b>6,71</b>	<b>18,54</b>	<b>3,67</b>	<b>129,09</b>	<b>809,38</b>	<b>409,21</b>	<b>115,04</b>	<b>366,82</b>	<b>4,45</b>	<b>76,50</b>	<b>690,13</b>	<b>5,67</b>	<b>0,23</b>	<b>13,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,44</b>	<b>17,38</b>	<b>48,17</b>	<b>6,09</b>	<b>213,10</b>	<b>1483,08</b>	<b>828,19</b>	<b>201,13</b>	<b>770,60</b>	<b>7,35</b>	<b>229,70</b>	<b>886,85</b>	<b>6,40</b>	<b>0,45</b>	<b>14,76</b>

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3,00	6,51	0,51	26,24	180,93	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,20	0,07	0,53
25/12	Шаньга наливная	65	5,50	1,24	2,23	0,50	30,85	164,12	14,70	6,56	44,87	0,64	14,68	25,51	0,29	0,01	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,05</b>	<b>7,08</b>	<b>12,39</b>	<b>1,52</b>	<b>93,89</b>	<b>547,27</b>	<b>253,52</b>	<b>67,54</b>	<b>290,09</b>	<b>2,46</b>	<b>58,92</b>	<b>92,87</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>1,05</b>

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,15	10,17	82,07	32,09	16,61	35,64	0,73	0,00	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	32,20	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,11</b>	<b>15,07</b>	<b>23,33</b>	<b>10,59</b>	<b>103,30</b>	<b>712,63</b>	<b>103,76</b>	<b>91,04</b>	<b>284,85</b>	<b>4,44</b>	<b>32,20</b>	<b>645,80</b>	<b>6,81</b>	<b>0,18</b>	<b>19,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,16</b>	<b>22,15</b>	<b>35,72</b>	<b>12,11</b>	<b>197,19</b>	<b>1259,91</b>	<b>357,28</b>	<b>158,58</b>	<b>574,94</b>	<b>6,90</b>	<b>91,12</b>	<b>738,67</b>	<b>7,58</b>	<b>0,33</b>	<b>20,76</b>

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220	9,78	2,94	6,86	0,88	42,92	272,62	110,50	14,33	107,92	0,99	27,06	50,93	1,17	0,06	0,03
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,02</b>	<b>3,10</b>	<b>21,88</b>	<b>1,40</b>	<b>80,11</b>	<b>571,65</b>	<b>124,48</b>	<b>24,29</b>	<b>146,52</b>	<b>1,87</b>	<b>107,06</b>	<b>141,23</b>	<b>1,66</b>	<b>0,10</b>	<b>0,81</b>

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
2/7	Рыба отварная под маринадом минтай	100	8,77	7,95	7,02	6,57	6,60	121,17	29,88	28,83	109,28	0,72	3,61	972,22	3,57	0,06	2,27
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
-	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,45</b>	<b>8,50</b>	<b>16,10</b>	<b>12,33</b>	<b>108,52</b>	<b>658,60</b>	<b>154,63</b>	<b>124,99</b>	<b>358,07</b>	<b>7,44</b>	<b>22,36</b>	<b>1215,34</b>	<b>6,48</b>	<b>0,49</b>	<b>36,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,47</b>	<b>11,60</b>	<b>37,98</b>	<b>13,73</b>	<b>188,63</b>	<b>1230,25</b>	<b>279,11</b>	<b>149,28</b>	<b>504,59</b>	<b>9,31</b>	<b>129,42</b>	<b>1356,57</b>	<b>8,14</b>	<b>0,59</b>	<b>37,73</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,11</b>	<b>7,61</b>	<b>11,54</b>	<b>1,48</b>	<b>80,42</b>	<b>475,72</b>	<b>342,50</b>	<b>58,89</b>	<b>348,72</b>	<b>4,43</b>	<b>61,20</b>	<b>89,65</b>	<b>1,25</b>	<b>0,19</b>	<b>13,06</b>

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	20,86	20,44	56,41	0,77	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
259	Жаркое по-домашнему свинина	180	13,27	11,62	29,62	6,60	18,74	393,26	17,95	41,48	176,78	2,20	0,00	21,61	3,23	0,40	9,75
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,35</b>	<b>11,62</b>	<b>34,98</b>	<b>11,95</b>	<b>86,74</b>	<b>733,78</b>	<b>63,85</b>	<b>82,67</b>	<b>283,69</b>	<b>6,18</b>	<b>0,00</b>	<b>269,26</b>	<b>5,73</b>	<b>0,55</b>	<b>25,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,46</b>	<b>19,23</b>	<b>46,52</b>	<b>13,43</b>	<b>167,16</b>	<b>1209,50</b>	<b>406,35</b>	<b>141,56</b>	<b>632,41</b>	<b>10,61</b>	<b>61,20</b>	<b>358,91</b>	<b>6,98</b>	<b>0,74</b>	<b>38,57</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	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	5,00	21,17	194,15	59,78	11,14	93,46	0,60	24,00	42,50	2,31	0,02	0,12
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,55</b>	<b>9,13</b>	<b>15,12</b>	<b>5,97</b>	<b>79,83</b>	<b>521,79</b>	<b>183,15</b>	<b>48,09</b>	<b>249,43</b>	<b>1,95</b>	<b>48,24</b>	<b>88,07</b>	<b>2,74</b>	<b>0,13</b>	<b>1,43</b>

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
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	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
20	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	24,98	0,07	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,02</b>	<b>13,51</b>	<b>23,00</b>	<b>9,52</b>	<b>92,48</b>	<b>680,35</b>	<b>103,04</b>	<b>64,63</b>	<b>261,72</b>	<b>4,20</b>	<b>55,62</b>	<b>425,88</b>	<b>5,90</b>	<b>0,23</b>	<b>25,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,57</b>	<b>22,64</b>	<b>38,12</b>	<b>15,49</b>	<b>172,31</b>	<b>1202,14</b>	<b>286,19</b>	<b>112,72</b>	<b>511,15</b>	<b>6,15</b>	<b>103,86</b>	<b>513,95</b>	<b>8,64</b>	<b>0,36</b>	<b>26,52</b>

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,87</b>	<b>7,43</b>	<b>12,12</b>	<b>0,89</b>	<b>72,78</b>	<b>453,36</b>	<b>304,77</b>	<b>52,04</b>	<b>278,85</b>	<b>1,53</b>	<b>77,00</b>	<b>86,90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,11</b>	<b>1,31</b>

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	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	44,40	0,28	0,03	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,95</b>	<b>9,70</b>	<b>32,96</b>	<b>10,36</b>	<b>116,07</b>	<b>856,23</b>	<b>85,12</b>	<b>97,35</b>	<b>338,58</b>	<b>4,85</b>	<b>28,85</b>	<b>314,23</b>	<b>5,33</b>	<b>0,65</b>	<b>10,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,82</b>	<b>17,13</b>	<b>45,08</b>	<b>11,25</b>	<b>188,85</b>	<b>1309,59</b>	<b>389,89</b>	<b>149,39</b>	<b>617,43</b>	<b>6,38</b>	<b>105,85</b>	<b>401,13</b>	<b>5,93</b>	<b>0,76</b>	<b>11,87</b>

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	93,68	14,91	87,87	0,39	19,20	35,60	0,52	0,06	0,42
11/12	Булочки Роснейская	65	4,93	0,68	4,48	0,02	37,48	207,33	16,51	6,68	40,91	0,55	19,34	35,43	0,10	0,01	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,65</b>	<b>3,03</b>	<b>10,05</b>	<b>0,80</b>	<b>99,20</b>	<b>534,62</b>	<b>117,48</b>	<b>30,99</b>	<b>160,38</b>	<b>1,75</b>	<b>38,54</b>	<b>71,23</b>	<b>0,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>

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	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	30,12	15,01	29,61	0,50	0,00	242,10	1,00	0,03	10,84
18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,46	9,52	113,07	24,79	11,66	79,43	0,40	14,50	24,46	0,87	0,03	0,12
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,13</b>	<b>7,48</b>	<b>15,21</b>	<b>8,31</b>	<b>94,80</b>	<b>583,57</b>	<b>134,54</b>	<b>84,83</b>	<b>264,37</b>	<b>5,95</b>	<b>33,25</b>	<b>353,53</b>	<b>4,22</b>	<b>0,27</b>	<b>40,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,78</b>	<b>10,51</b>	<b>25,26</b>	<b>9,11</b>	<b>194,00</b>	<b>1118,20</b>	<b>252,02</b>	<b>115,82</b>	<b>424,75</b>	<b>7,70</b>	<b>71,79</b>	<b>424,76</b>	<b>5,12</b>	<b>0,38</b>	<b>41,30</b>



8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	104,71	50,30	167,20	1,24	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
10/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,47</b>	<b>5,08</b>	<b>25,19</b>	<b>2,69</b>	<b>64,93</b>	<b>529,45</b>	<b>221,53</b>	<b>71,67</b>	<b>280,13</b>	<b>2,17</b>	<b>119,60</b>	<b>150,10</b>	<b>1,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,89</b>

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16,00	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	397,58	270,48	39,19	348,84	0,97	101,08	115,90	1,42	0,07	0,44
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
-	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>43,77</b>	<b>33,04</b>	<b>23,50</b>	<b>3,26</b>	<b>113,17</b>	<b>835,29</b>	<b>420,44</b>	<b>90,91</b>	<b>526,83</b>	<b>3,07</b>	<b>123,38</b>	<b>312,68</b>	<b>2,51</b>	<b>0,27</b>	<b>20,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,24</b>	<b>38,12</b>	<b>48,69</b>	<b>5,95</b>	<b>178,10</b>	<b>1364,73</b>	<b>641,97</b>	<b>162,58</b>	<b>806,96</b>	<b>5,24</b>	<b>242,98</b>	<b>462,78</b>	<b>3,62</b>	<b>0,48</b>	<b>21,53</b>

9 день.

## Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная пшеница с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
7/12	Патрушка 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	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,85</b>	<b>2,93</b>	<b>12,89</b>	<b>6,47</b>	<b>119,34</b>	<b>638,89</b>	<b>145,94</b>	<b>59,90</b>	<b>214,43</b>	<b>4,93</b>	<b>41,06</b>	<b>57,21</b>	<b>3,02</b>	<b>0,15</b>	<b>13,31</b>

° Обед

	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,60	169,28	1,91	0,06	8,40
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	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19	12,54	101,25	148,88	3,48	15,00	17,94	0,46	0,19	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,92</b>	<b>10,87</b>	<b>30,15</b>	<b>8,35</b>	<b>113,40</b>	<b>811,18</b>	<b>120,71</b>	<b>180,25</b>	<b>414,37</b>	<b>7,49</b>	<b>22,60</b>	<b>303,91</b>	<b>5,02</b>	<b>0,70</b>	<b>14,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,77</b>	<b>13,80</b>	<b>43,04</b>	<b>14,82</b>	<b>232,74</b>	<b>1450,07</b>	<b>266,65</b>	<b>240,15</b>	<b>628,80</b>	<b>12,42</b>	<b>63,66</b>	<b>361,12</b>	<b>8,04</b>	<b>0,85</b>	<b>27,95</b>

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,81	27,08	123,70	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>11,43</b>	<b>5,84</b>	<b>10,16</b>	<b>1,02</b>	<b>63,32</b>	<b>385,23</b>	<b>239,50</b>	<b>49,78</b>	<b>239,00</b>	<b>1,43</b>	<b>44,24</b>	<b>67,47</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>

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
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,15	10,17	82,07	30,79	16,54	35,37	0,72	0,00	162,04	1,88	0,03	8,64
И/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	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,64</b>	<b>19,72</b>	<b>24,66</b>	<b>7,05</b>	<b>94,75</b>	<b>723,72</b>	<b>113,42</b>	<b>64,70</b>	<b>269,44</b>	<b>4,59</b>	<b>55,35</b>	<b>397,75</b>	<b>5,02</b>	<b>0,22</b>	<b>23,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,07</b>	<b>25,56</b>	<b>34,82</b>	<b>8,07</b>	<b>158,07</b>	<b>1108,95</b>	<b>352,92</b>	<b>114,48</b>	<b>508,44</b>	<b>6,02</b>	<b>99,59</b>	<b>465,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,36</b>	<b>24,71</b>