

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги



/ М.А. Тараева /

23 августа 2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



/ Е.М. Горелова /

2024 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 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 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	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
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
-	Масло сливочное	24	0,19	0,19	17,40	0,00	0,31	158,55	5,76	0,00	7,20	0,05	96,00	108,00	0,24	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01	0,18
-	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
Итого за 'Завтрак'			20,24	12,02	33,80	2,36	79,37	695,26	469,94	88,84	434,98	2,95	179,70	226,62	0,79	0,22	1,12
Обед																	
28/3	Икра из кабачков	80	4,08	0,00	0,24	0,24	54,10	202,82	125,44	82,32	114,46	2,51	0,00	466,40	4,40	0,08	3,14
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	0,00	302,63	1,25	0,04	13,55
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	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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
Итого за 'Обед'			43,31	6,72	20,06	4,68	164,57	973,17	454,55	147,80	434,31	5,93	78,30	870,78	7,39	0,30	17,18
Итого за день			63,55	18,74	53,86	7,04	243,94	1668,43	924,49	236,64	869,29	8,88	258,00	1097,40	8,18	0,52	18,30

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	226,16	143,91	47,85	162,40	1,13	30,30	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	19,20	33,36	0,41	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
Итого за 'Завтрак'			20,14	8,22	14,73	1,83	110,76	646,94	287,09	79,61	337,63	2,90	69,50	112,01	0,94	0,17	1,18

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,19	12,72	102,58	38,49	20,67	44,22	0,90	0,00	202,55	2,35	0,04	10,80
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27	25,75	38,78	182,81	1,90	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			30,70	16,58	28,54	14,51	124,57	860,54	125,29	111,98	346,48	5,65	35,42	747,16	8,88	0,24	28,43
Итого за день			50,84	24,80	43,27	16,34	235,33	1507,48	412,38	191,59	684,11	8,55	104,92	859,17	9,82	0,41	29,61

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,80	1,00	48,77	309,80	125,57	16,28	122,64	1,12	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
-	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	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	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'			16,69	3,50	23,04	1,74	94,57	649,02	144,80	33,29	184,94	2,59	110,75	148,33	2,03	0,13	0,82

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
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	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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
Итого за 'Обед'			27,57	8,60	18,24	13,85	132,37	786,77	181,96	150,86	433,20	8,91	26,11	1274,96	7,25	0,59	43,06
Итого за день			44,26	12,10	41,28	15,59	226,94	1435,79	326,76	184,15	618,14	11,50	136,86	1423,29	9,28	0,72	43,88

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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		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
Итого за 'Завтрак'			16,60	8,20	12,86	1,61	88,84	526,00	371,30	65,70	394,57	4,61	66,00	98,55	1,41	0,22	13,16

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	303,00	2,44	0,08	7,20
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,95	19,94	46,09	196,42	2,45	0,00	24,01	3,59	0,45	10,83
-	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	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			24,28	12,91	39,62	14,03	104,86	862,52	74,66	99,35	340,81	7,19	0,00	332,41	6,79	0,63	28,03
Итого за день			40,88	21,11	52,48	15,64	193,70	1388,52	445,96	165,05	735,38	11,80	66,00	430,96	8,20	0,85	41,19

5 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
5/12	Ватрушка с творогом	100	14,02	9,43	12,50	7,68	32,57	298,70	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	0,00	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	125	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
Итого за 'Завтрак'			23,71	13,18	21,12	8,78	97,83	672,04	243,89	60,84	330,59	2,40	67,22	122,27	4,02	0,15	1,62

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
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	0,00	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	208,70	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	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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
Итого за 'Обед'			30,83	13,52	26,86	12,87	116,62	825,66	120,77	81,86	302,40	5,18	57,42	539,89	7,77	0,31	37,01
Итого за день			54,54	26,70	47,98	21,65	214,45	1497,70	364,66	142,70	632,99	7,58	124,64	662,16	11,79	0,46	38,63

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	300,00	16,50	180,00	0,21	63,00	71,40	0,12	0,01	0,21
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
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																	
1/1	Горошек зеленый	80	2,43	0,00	3,29	3,29	8,94	67,36	15,68	16,46	48,67	0,55	0	40	1,57	0,09	7,84
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,50	10,74	20,75	1,63	11,90	284,57	34,61	20,39	128,48	1,32	4,00	5,50	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	28,30	86,30	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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
Итого за 'Обед'			32,82	10,78	38,39	12,82	145,11	1041,15	105,05	121,62	418,39	6,19	34,07	384,27	6,59	0,79	13,66
Итого за день			50,62	21,38	54,75	13,82	228,00	1589,21	531,49	186,80	788,36	7,91	140,82	504,72	7,28	0,91	15,14

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,40	36,84	229,18	117,10	18,64	109,84	0,49	24,00	44,50	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,90	0,03	57,66	318,97	25,40	10,28	62,94	0,84	29,75	54,50	0,15	0,01	0,04
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
Итого за 'Завтрак'			17,64	3,99	13,74	0,89	126,75	692,10	149,79	38,32	204,38	2,14	53,75	99,20	1,08	0,12	0,56

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	0,00	5,99	5,99	9,52	93,66	40,53	14,77	27,35	0,72	0	102,78	2,76	0,03	34,74
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	0,00	302,63	1,25	0,04	13,55
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	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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
Итого за 'Обед'			22,66	7,58	19,20	11,62	118,16	723,85	170,33	107,61	323,79	7,18	37,00	460,33	5,83	0,33	58,55
Итого за день			40,30	11,57	32,94	12,51	244,91	1415,94	320,12	145,93	528,17	9,32	90,75	559,53	6,91	0,45	59,11

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	130,88	62,87	209,00	1,55	27,00	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	0,00	8,70	0,06	116,00	130,50	0,29	0,00	0,00
30/10	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
Итого за 'Завтрак'			14,14	5,74	33,57	3,25	72,34	640,31	249,86	84,24	324,63	2,50	161,00	200,63	1,35	0,25	0,99
Обед																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,28	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20,00	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	397,58	268,91	39,10	348,54	0,96	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
-	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
Итого за 'Обед'			46,75	33,69	24,92	3,58	132,57	936,02	452,12	104,69	578,46	3,80	129,48	360,05	2,76	0,31	21,90
Итого за день			60,89	39,43	58,49	6,83	204,91	1576,32	701,98	188,93	903,09	6,30	290,48	560,68	4,11	0,56	22,89

9 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
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
7/12	Ватрушка с яблоками	100	7,35	1,17	8,60	7,82	49,31	301,00	38,22	12,73	66,44	1,28	9,32	18,09	3,48	0,01	0,65
	Сок 0,2 л	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
	Итого за 'Завтрак'		17,72	3,88	17,48	9,32	146,71	803,87	182,77	72,10	269,16	5,51	53,07	73,29	4,29	0,16	13,64
	Обед																
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,24	56,62	0,91	0,00	203,60	2,37	0,08	10,50
3/9	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
19/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,23	15,05	121,50	178,66	4,17	18,00	21,53	0,56	0,23	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		30,99	10,78	32,41	10,08	138,09	942,65	143,30	217,61	493,55	9,17	22,00	345,97	5,83	0,79	20,66
	Итого за день		48,71	14,66	49,89	19,40	284,80	1746,52	326,07	289,71	762,71	14,68	75,07	419,26	10,12	0,95	34,30

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	0,20	0,10	0,74
12/10	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	55	3,64	0,00	0,36	0,36	25,80	123,15	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 0,2 л	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
	Итого за 'Завтрак'		15,09	7,04	12,93	1,39	85,61	514,34	283,55	60,48	288,02	1,63	53,94	85,58	0,48	0,17	1,26

Обед

	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
1/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,19	12,72	102,58	38,49	20,67	44,22	0,90	0,00	202,55	2,35	0,04	10,80
1/2	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	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
1/10	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		36,53	19,73	26,65	8,58	119,44	853,78	134,35	85,17	320,22	5,85	57,15	494,98	6,14	0,29	35,62
	Итого за день		51,62	26,77	39,58	9,97	205,05	1368,12	417,90	145,65	608,24	7,48	111,09	580,56	6,62	0,46	36,88