

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги

  
\_\_\_\_\_  
М.А. Тараева /  
25 апреля 2025г.  


Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

  
\_\_\_\_\_  
/И.А. Горелова/  
25 апреля 2025г.  


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)

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
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	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
-	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>15,61</b>	<b>5,41</b>	<b>24,55</b>	<b>2,66</b>	<b>92,35</b>	<b>642,25</b>	<b>225,98</b>	<b>84,49</b>	<b>315,38</b>	<b>3,54</b>	<b>111,20</b>	<b>149,32</b>	<b>0,93</b>	<b>0,24</b>	<b>0,94</b>
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	0,00	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,57</b>	<b>1,45</b>	<b>13,04</b>	<b>3,49</b>	<b>88,52</b>	<b>587,15</b>	<b>115,13</b>	<b>42,30</b>	<b>160,97</b>	<b>2,43</b>	<b>34,50</b>	<b>292,73</b>	<b>2,29</b>	<b>0,16</b>	<b>11,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,18</b>	<b>6,86</b>	<b>37,59</b>	<b>6,15</b>	<b>180,87</b>	<b>1229,40</b>	<b>341,11</b>	<b>126,79</b>	<b>476,35</b>	<b>5,97</b>	<b>145,70</b>	<b>442,05</b>	<b>3,22</b>	<b>0,40</b>	<b>12,13</b>

5 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

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>22,23</b>	<b>8,50</b>	<b>15,86</b>	<b>12,07</b>	<b>97,91</b>	<b>611,95</b>	<b>110,31</b>	<b>107,19</b>	<b>318,58</b>	<b>7,00</b>	<b>22,36</b>	<b>1199,34</b>	<b>6,22</b>	<b>0,43</b>	<b>15,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,25</b>	<b>11,60</b>	<b>37,74</b>	<b>13,47</b>	<b>178,02</b>	<b>1183,60</b>	<b>234,79</b>	<b>131,48</b>	<b>465,10</b>	<b>8,87</b>	<b>129,42</b>	<b>1340,57</b>	<b>7,88</b>	<b>0,53</b>	<b>16,65</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая 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

**Итого за 'Завтрак'**

**15,11    7,61    11,54    1,48    80,42    475,72    342,50    58,89    348,72    4,43    61,20    89,65    1,25    0,19    13,06**

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

**Итого за 'Обед'**

**20,35    11,62    34,98    11,95    86,74    733,78    63,85    82,67    283,69    6,18    0,00    269,26    5,73    0,55    25,51**

**Итого за день**

**35,46    19,23    46,52    13,43    167,16    1209,50    406,35    141,56    632,41    10,61    61,20    358,91    6,98    0,74    38,57**



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

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>26,41</b>	<b>13,51</b>	<b>19,36</b>	<b>5,88</b>	<b>89,61</b>	<b>634,30</b>	<b>94,22</b>	<b>53,51</b>	<b>247,06</b>	<b>3,69</b>	<b>55,62</b>	<b>350,87</b>	<b>3,92</b>	<b>0,20</b>	<b>11,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,96</b>	<b>22,64</b>	<b>34,48</b>	<b>11,85</b>	<b>169,44</b>	<b>1156,09</b>	<b>277,37</b>	<b>101,60</b>	<b>496,49</b>	<b>5,64</b>	<b>103,86</b>	<b>438,94</b>	<b>6,66</b>	<b>0,33</b>	<b>12,70</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

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>25,13</b>	<b>9,70</b>	<b>30,49</b>	<b>7,89</b>	<b>109,37</b>	<b>805,70</b>	<b>73,36</b>	<b>85,00</b>	<b>302,08</b>	<b>4,44</b>	<b>28,85</b>	<b>284,23</b>	<b>4,15</b>	<b>0,59</b>	<b>4,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,00</b>	<b>17,13</b>	<b>42,61</b>	<b>8,78</b>	<b>182,15</b>	<b>1259,07</b>	<b>378,13</b>	<b>137,04</b>	<b>580,93</b>	<b>5,97</b>	<b>105,85</b>	<b>371,13</b>	<b>4,75</b>	<b>0,70</b>	<b>5,99</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	Булочка Российская	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

Итого за 'Завтрак'

**13,65      3,03      10,05      0,80      99,20      534,62      117,48      30,99      160,38      1,75      38,54      71,23      0,90      0,11      0,45**

## Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
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	0,00	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
-	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'

**19,09      7,48      15,19      8,29      94,50      581,30      130,67      87,55      270,76      6,26      33,25      293,05      4,21      0,26      21,17**

Итого за день

**32,74      10,51      25,24      9,09      193,70      1115,92      248,15      118,54      431,14      8,01      71,79      364,28      5,11      0,37      21,62**



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
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
<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	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
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>45,46</b>	<b>34,66</b>	<b>24,46</b>	<b>3,36</b>	<b>114,51</b>	<b>856,21</b>	<b>433,02</b>	<b>93,20</b>	<b>546,95</b>	<b>3,11</b>	<b>132,50</b>	<b>323,06</b>	<b>2,59</b>	<b>0,28</b>	<b>20,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,93</b>	<b>39,74</b>	<b>49,65</b>	<b>6,05</b>	<b>179,44</b>	<b>1385,66</b>	<b>654,55</b>	<b>164,87</b>	<b>827,08</b>	<b>5,28</b>	<b>252,10</b>	<b>473,16</b>	<b>3,70</b>	<b>0,49</b>	<b>21,56</b>



9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая 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	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	0,00	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

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>26,45</b>	<b>10,87</b>	<b>30,09</b>	<b>8,29</b>	<b>111,34</b>	<b>801,81</b>	<b>107,19</b>	<b>172,02</b>	<b>389,67</b>	<b>7,14</b>	<b>22,60</b>	<b>297,91</b>	<b>4,96</b>	<b>0,68</b>	<b>8,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,30</b>	<b>13,80</b>	<b>42,98</b>	<b>14,76</b>	<b>230,68</b>	<b>1440,70</b>	<b>253,13</b>	<b>231,92</b>	<b>604,10</b>	<b>12,07</b>	<b>63,66</b>	<b>355,12</b>	<b>7,98</b>	<b>0,83</b>	<b>22,07</b>

19 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
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>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

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
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	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>31,99</b>	<b>19,72</b>	<b>24,54</b>	<b>6,93</b>	<b>91,69</b>	<b>708,47</b>	<b>105,19</b>	<b>52,94</b>	<b>254,15</b>	<b>4,06</b>	<b>55,35</b>	<b>317,95</b>	<b>4,60</b>	<b>0,18</b>	<b>8,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,42</b>	<b>25,56</b>	<b>34,70</b>	<b>7,95</b>	<b>155,01</b>	<b>1093,71</b>	<b>344,69</b>	<b>102,72</b>	<b>493,15</b>	<b>5,49</b>	<b>99,59</b>	<b>385,42</b>	<b>5,02</b>	<b>0,32</b>	<b>10,01</b>