


Согласовано  
директор МБОУ СОШ № 1  
Гордеева С.А.  
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 организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

# МЕНЮ

СОШ с. Андриановичи ДОВЗ 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
I день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,20</b>	<b>2,52</b>	<b>22,63</b>	<b>2,96</b>	<b>71,95</b>	<b>550,39</b>	<b>116,8</b>	<b>59,7</b>	<b>204,8</b>	<b>2,09</b>	<b>101,6</b>	<b>130,3</b>	<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>
Обед																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,40	1,52	19,81	313,85	213,48	31,16	276,93	0,77	84,08	96,3	1,13	0,06	0,35
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,22</b>	<b>26,63</b>	<b>19,72</b>	<b>2,89</b>	<b>90,89</b>	<b>695,28</b>	<b>348</b>	<b>80,67</b>	<b>434,42</b>	<b>5,21</b>	<b>106,38</b>	<b>289,42</b>	<b>1,91</b>	<b>0,23</b>	<b>18,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,43</b>	<b>29,15</b>	<b>42,35</b>	<b>5,85</b>	<b>162,84</b>	<b>1245,67</b>	<b>464,8</b>	<b>140,37</b>	<b>639,22</b>	<b>7,29</b>	<b>207,98</b>	<b>419,72</b>	<b>3,01</b>	<b>0,41</b>	<b>18,97</b>

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,9316	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
25/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,1016	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	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	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,04</b>	<b>7,14</b>	<b>12,39</b>	<b>2</b>	<b>89,43</b>	<b>547,25</b>	<b>253,43</b>	<b>67,47</b>	<b>291,12</b>	<b>2,45</b>	<b>61,13</b>	<b>96,79</b>	<b>1,33</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>

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
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
4/9	Плов из мяса кур	210	19,24	15,82	15,62	2,29	38,01	377,3073	24,58	37,02	174,5	1,82	33,81	355,15	1,87	0,07	1,16
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,13</b>	<b>19,77</b>	<b>25,80</b>	<b>8,48</b>	<b>107,92</b>	<b>813,67</b>	<b>246,61</b>	<b>104,91</b>	<b>398,99</b>	<b>5,03</b>	<b>65,31</b>	<b>690,91</b>	<b>5,90</b>	<b>0,23</b>	<b>7,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,17</b>	<b>26,91</b>	<b>38,19</b>	<b>10,48</b>	<b>197,35</b>	<b>1360,92</b>	<b>500,04</b>	<b>172,38</b>	<b>690,11</b>	<b>7,48</b>	<b>126,44</b>	<b>787,70</b>	<b>7,23</b>	<b>0,42</b>	<b>8,67</b>

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,8388	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	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	9,7	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	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,76</b>	<b>2,83</b>	<b>21,47</b>	<b>1,53</b>	<b>81,71</b>	<b>593,48</b>	<b>116,05</b>	<b>23,08</b>	<b>137,03</b>	<b>1,79</b>	<b>104,6</b>	<b>136,6</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>0,81</b>

Обед

29/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	0,00	3,60	3,60	5,34	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,81838	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	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	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,53</b>	<b>11,92</b>	<b>14,24</b>	<b>9,21</b>	<b>96,86</b>	<b>644,60</b>	<b>151,06</b>	<b>138,32</b>	<b>421,52</b>	<b>7,40</b>	<b>43,16</b>	<b>1356,46</b>	<b>4,69</b>	<b>0,48</b>	<b>16,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,29</b>	<b>14,75</b>	<b>35,71</b>	<b>10,74</b>	<b>178,57</b>	<b>1238,08</b>	<b>267,11</b>	<b>161,40</b>	<b>558,55</b>	<b>9,19</b>	<b>147,76</b>	<b>1493,06</b>	<b>6,24</b>	<b>0,58</b>	<b>17,65</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты		0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,87</b>	<b>7,19</b>	<b>11,28</b>	<b>1,65</b>	<b>85,02</b>	<b>526,95</b>	<b>323,46</b>	<b>55,82</b>	<b>336,57</b>	<b>3,87</b>	<b>57,84</b>	<b>84,59</b>	<b>1,19</b>	<b>0,17</b>	<b>10,54</b>

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,27	293,7843	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>21,70</b>	<b>9,95</b>	<b>34,77</b>	<b>6,22</b>	<b>75,63</b>	<b>724,03</b>	<b>52,61</b>	<b>121,44</b>	<b>326,31</b>	<b>5,55</b>	<b>33,90</b>	<b>286,91</b>	<b>3,07</b>	<b>0,52</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,57</b>	<b>17,14</b>	<b>46,05</b>	<b>7,87</b>	<b>160,65</b>	<b>1250,98</b>	<b>376,07</b>	<b>177,26</b>	<b>662,88</b>	<b>9,42</b>	<b>91,74</b>	<b>371,50</b>	<b>4,26</b>	<b>0,69</b>	<b>16,71</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,1538	59,78	11,14	93,46	0,6	24	42,5	2,69	0,05	0,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,53</b>	<b>9,13</b>	<b>15,1</b>	<b>6,29</b>	<b>76,41</b>	<b>521,48</b>	<b>184,76</b>	<b>48,18</b>	<b>249,75</b>	<b>1,96</b>	<b>48,24</b>	<b>88,07</b>	<b>3,12</b>	<b>0,16</b>	<b>1,43</b>

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
274	Зразы рубленые из куры	90	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,1509	38,34	19,8	128,48	1,55	32,7	56,62	5,07	0,06	1,87
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	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,39</b>	<b>10,25</b>	<b>24,74</b>	<b>13,99</b>	<b>85,49</b>	<b>680,93</b>	<b>90,99</b>	<b>54,20</b>	<b>240,16</b>	<b>3,80</b>	<b>45,30</b>	<b>322,25</b>	<b>7,23</b>	<b>0,20</b>	<b>12,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,92</b>	<b>19,38</b>	<b>39,84</b>	<b>20,28</b>	<b>161,90</b>	<b>1202,41</b>	<b>275,75</b>	<b>102,38</b>	<b>489,91</b>	<b>5,76</b>	<b>93,54</b>	<b>410,32</b>	<b>10,35</b>	<b>0,36</b>	<b>14,14</b>

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,6502	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,78	0,05	0,42
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты		0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,75</b>	<b>2,93</b>	<b>12,78</b>	<b>6,82</b>	<b>110,1</b>	<b>626,52</b>	<b>143,73</b>	<b>57,76</b>	<b>212,03</b>	<b>4,39</b>	<b>41,06</b>	<b>55,96</b>	<b>3,49</b>	<b>0,17</b>	<b>10,81</b>

Обед

42/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	2,4	0	8,93	8,93	8,13	122,67	18,37	0	0	0,76	0	42,56	1,13	0,07	5,15
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,14496	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,8257	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83963	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	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,39</b>	<b>12,27</b>	<b>28,05</b>	<b>15,99</b>	<b>106,88</b>	<b>816,52</b>	<b>128,71</b>	<b>71,02</b>	<b>265,53</b>	<b>4,90</b>	<b>53,50</b>	<b>386,81</b>	<b>6,36</b>	<b>0,32</b>	<b>14,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,14</b>	<b>15,20</b>	<b>40,83</b>	<b>22,81</b>	<b>216,98</b>	<b>1443,04</b>	<b>272,44</b>	<b>128,78</b>	<b>477,56</b>	<b>9,29</b>	<b>94,56</b>	<b>442,77</b>	<b>9,85</b>	<b>0,49</b>	<b>24,95</b>

7 день  
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	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	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,73</b>	<b>7,01</b>	<b>11,96</b>	<b>1,16</b>	<b>83,58</b>	<b>516,57</b>	<b>288,76</b>	<b>51,16</b>	<b>269,24</b>	<b>1,52</b>	<b>73,64</b>	<b>83,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>

Обед

40/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	5,12	63,06	48,83	12,59	39,25	0,72	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,88972	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,9385	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	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	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,70</b>	<b>11,35</b>	<b>31,72</b>	<b>7,36</b>	<b>106,29</b>	<b>847,67</b>	<b>189,85</b>	<b>153,41</b>	<b>401,65</b>	<b>6,77</b>	<b>46,77</b>	<b>407,63</b>	<b>5,05</b>	<b>0,63</b>	<b>6,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,43</b>	<b>18,36</b>	<b>43,68</b>	<b>8,52</b>	<b>189,87</b>	<b>1364,24</b>	<b>478,61</b>	<b>204,57</b>	<b>670,89</b>	<b>8,29</b>	<b>120,41</b>	<b>490,72</b>	<b>5,64</b>	<b>0,73</b>	<b>8,29</b>



8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,93</b>	<b>5,42</b>	<b>25,16</b>	<b>2,63</b>	<b>89,02</b>	<b>656,02</b>	<b>220,82</b>	<b>75,19</b>	<b>284,38</b>	<b>2,78</b>	<b>113,6</b>	<b>153,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,11	1,29	5,35	0,05	4,94	124,7006	48,77	6,06	38,45	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,07</b>	<b>1,42</b>	<b>11,85</b>	<b>3,97</b>	<b>93,75</b>	<b>607,36</b>	<b>121,61</b>	<b>51,7</b>	<b>163,88</b>	<b>5,11</b>	<b>21,6</b>	<b>288,53</b>	<b>2,5</b>	<b>0,19</b>	<b>23,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,99</b>	<b>6,84</b>	<b>37,01</b>	<b>6,6</b>	<b>182,76</b>	<b>1263,38</b>	<b>342,42</b>	<b>126,89</b>	<b>448,26</b>	<b>7,88</b>	<b>135,2</b>	<b>442,15</b>	<b>3,16</b>	<b>0,41</b>	<b>24,36</b>

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,3421	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	0,49	36,27	207,3367	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	35,43	0,65	0,05	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,62</b>	<b>3,03</b>	<b>10,02</b>	<b>1,27</b>	<b>95,18</b>	<b>534,33</b>	<b>117,42</b>	<b>30,72</b>	<b>160,11</b>	<b>1,73</b>	<b>38,54</b>	<b>71,23</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>

Обед

41/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	6,21	60,57618	10,16	10,05	25,07	0,43	0	1,86	1,65	0,03	2,85
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,81838	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	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	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,65</b>	<b>11,92</b>	<b>14,32</b>	<b>9,29</b>	<b>97,73</b>	<b>646,17</b>	<b>146,56</b>	<b>127,81</b>	<b>416,77</b>	<b>7,45</b>	<b>43,16</b>	<b>254,32</b>	<b>4,54</b>	<b>0,48</b>	<b>16,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,27</b>	<b>14,95</b>	<b>24,34</b>	<b>10,56</b>	<b>192,91</b>	<b>1180,50</b>	<b>263,98</b>	<b>158,53</b>	<b>576,88</b>	<b>9,18</b>	<b>81,70</b>	<b>325,55</b>	<b>5,99</b>	<b>0,62</b>	<b>17,43</b>

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	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	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,87</b>	<b>6</b>	<b>24,93</b>	<b>1,29</b>	<b>74,99</b>	<b>586,18</b>	<b>244,3</b>	<b>49,78</b>	<b>245</b>	<b>1,47</b>	<b>124,24</b>	<b>157,47</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>
Обед																	
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,8791	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,57</b>	<b>12,22</b>	<b>28,74</b>	<b>16,48</b>	<b>98,31</b>	<b>780,03</b>	<b>175,93</b>	<b>69,53</b>	<b>293,28</b>	<b>6,72</b>	<b>54,75</b>	<b>266,29</b>	<b>8,39</b>	<b>0,22</b>	<b>23,03</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,44</b>	<b>18,22</b>	<b>53,67</b>	<b>17,77</b>	<b>173,31</b>	<b>1366,21</b>	<b>420,23</b>	<b>119,32</b>	<b>538,28</b>	<b>8,19</b>	<b>178,99</b>	<b>423,76</b>	<b>9,01</b>	<b>0,37</b>	<b>24,68</b>