

Согласовано:

директор МБОУ СОШ с. Андриановичи

Сергей

/ И.Г. Гордеева /

12.07.

2026 г.



Утверждаю:



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

Сош с.Андреевка ДОВЗ 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № | Наименование блюда | 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 | ТЭ,мг | B1,мг | | | |
| 1 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 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 | | | |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 12,20 | 2,52 | 22,63 | 2,96 | 71,95 | 550,39 | 116,8 | 59,7 | 204,8 | 2,09 | 101,6 | 130,3 | 1,11 | 0,18 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| - | 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 | | | |
| 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 | | | |
| - | 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 | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 21,02 | 100,76 | 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 | | | |
| Итого за 'Обед ' | | | 34,22 | 26,63 | 19,72 | 2,89 | 90,89 | 695,28 | 348 | 80,67 | 434,42 | 5,21 | 106,38 | 289,42 | 1,91 | 0,23 | | | |
| Итого за день | | | 46,43 | 29,15 | 42,35 | 5,85 | 162,84 | 1245,67 | 464,8 | 140,37 | 639,22 | 7,29 | 207,98 | 419,72 | 3,01 | 0,41 | | | |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|
| 19/4 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200 | 5,11 | 3 | 6,51 | 0,51 | 24,69 | 180,93 | 115,13 | 38,28 | 129,92 | 0,91 | 24,24 | 45,16 | 0,2 | 0,07 |
| 25/12 | Шаньга наливная | 65 | 5,49 | 1,3 | 2,23 | 0,97 | 29,66 | 164,10 | 14,61 | 6,49 | 45,91 | 0,64 | 16,89 | 29,43 | 0,85 | 0,05 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 2,84 | 3,21 | 0,07 | 14,39 | 96,37 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |

Итого за 'Завтрак '**17,04 7,14 12,39 2 89,43 547,25 253,43 67,47 291,12 2,45 61,13 96,79 1,33 0,19**

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 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,56 | 0 | 1,96 | 1,96 | 17,35 | 101,91 | 14,63 | 18,35 | 47,75 | 0,8 | 0 | 193,68 | 0,99 | 0,08 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 210 | 19,24 | 15,82 | 15,62 | 2,29 | 38,01 | 377,31 | 24,58 | 37,02 | 174,5 | 1,82 | 33,81 | 355,15 | 1,87 | 0,07 |
| 6/10 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 |
| 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 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '**32,13 19,77 25,80 8,48 107,92 813,67 246,61 104,91 398,99 5,03 65,31 690,91 5,90 0,23****Итого за день****49,17 26,91 38,19 10,48 197,35 1360,92 500,04 172,38 690,11 7,48 126,44 787,70 7,23 0,42**

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 8,89 | 2,67 | 6,24 | 0,8 | 37,05 | 247,84 | 102,08 | 13,12 | 98,44 | 0,91 | 24,6 | 46,3 | 1,07 | 0,06 |
| 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 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 38,66 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |

Итого за 'Завтрак '**14,76 2,83 21,47 1,53 81,71 593,48 116,05 23,08 137,03 1,79 104,6 136,6 1,55 0,1**

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 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,82 | 0 | 4,39 | 4,39 | 16,41 | 131,26 | 26,54 | 29,14 | 70,66 | 1,68 | 0 | 201,82 | 1,95 | 0,18 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 132,59 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 90 | 12,35 | 11,37 | 1,8 | 0,11 | 7,19 | 94,82 | 52,82 | 39,21 | 181,76 | 0,7 | 24,41 | 25,34 | 0,24 | 0,08 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 0,18 | 0 | 18,18 | 77,83 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '**26,53 11,92 14,24 9,21 96,86 644,60 151,06 138,32 421,52 7,40 43,16 1356,46 4,69 0,48****Итого за день****41,29 14,75 35,71 10,74 178,57 1238,08 267,11 161,40 558,55 9,19 147,76 1493,06 6,24 0,58**

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 30,73 | 201,10 | 116,18 | 27,3 | 183,57 | 0,73 | 19,2 | 35,6 | 0,64 | 0,1 |
| 2/13 | Бутерброд с сыром | 50 | 7,12 | 4,84 | 5,16 | 0,27 | 14,01 | 133,52 | 183,99 | 10,12 | 110,4 | 0,13 | 38,64 | 43,79 | 0,07 | 0,01 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |
| - | Фрукты | | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 |

Итого за 'Завтрак '**16,87 7,19 11,28 1,65 85,02 526,95 323,46 55,82 336,57 3,87 57,84 84,59 1,19 0,17**

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,97 | 0,1 | 4,34 | 4,33 | 13,28 | 104,89 | 20,79 | 20,72 | 58,5 | 0,78 | 3,6 | 248,8 | 1,96 | 0,07 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,57 | 0,03 | 3,85 | 1,19 | 19,89 | 142,23 | 10,68 | 69,98 | 103,42 | 2,42 | 15 | 17,61 | 0,33 | 0,13 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,46 | 9,82 | 25,96 | 0,08 | 4,27 | 293,78 | 12,13 | 18,99 | 124,89 | 1,34 | 15,3 | 20,25 | 0,43 | 0,27 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34,02 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '**21,70 9,95 34,77 6,22 75,63 724,03 52,61 121,44 326,31 5,55 33,90 286,91 3,07 0,52****Итого за день****38,57 17,14 46,05 7,87 160,65 1250,98 376,07 177,26 662,88 9,42 91,74 371,50 4,26 0,69**

5 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3 | 6,51 | 0,51 | 25,65 | 182,82 | 115,81 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 38,66 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 65 | 9,11 | 6,13 | 8,13 | 5,32 | 20,37 | 194,15 | 59,78 | 11,14 | 93,46 | 0,6 | 24 | 42,5 | 2,69 | 0,05 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |

Итого за 'Завтрак ' **17,53** **9,13** **15,1** **6,29** **76,41** **521,48** **184,76** **48,18** **249,75** **1,96** **48,24** **88,07** **3,12** **0,16**

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,1 | 2,41 | 2,14 | 5,98 | 54,75 | 31,35 | 15,36 | 31,96 | 0,52 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,03 | 2,98 | 0,66 | 32,39 | 183,94 | 12,48 | 7,29 | 40,22 | 0,74 | 9 | 16,88 | 0,8 | 0,06 |
| 274 | Зразы рубленые из куры | 90 | 12 | 10,12 | 18,75 | 10,59 | 11,66 | 268,15 | 38,34 | 19,8 | 128,48 | 1,55 | 32,7 | 56,62 | 5,07 | 0,06 |
| 20 | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,09 | 24,98 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед ' **23,39** **10,25** **24,74** **13,99** **85,49** **680,93** **90,99** **54,20** **240,16** **3,80** **45,30** **322,25** **7,23** **0,20**

Итого за день **40,92** **19,38** **39,84** **20,28** **161,90** **1202,41** **275,75** **102,38** **489,91** **5,76** **93,54** **410,32** **10,35** **0,36**

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,19 | 2,17 | 6,34 | 0,43 | 39,18 | 238,55 | 95,59 | 31,08 | 126,25 | 0,55 | 35 | 39 | 0,23 | 0,06 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7/12 | Ватрушка с яблоками | 65 | 4,78 | 0,76 | 5,59 | 5,53 | 30,63 | 195,65 | 24,84 | 8,27 | 43,18 | 0,83 | 6,06 | 11,76 | 2,78 | 0,05 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |
| - | Фрукты | | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 |

Итого за 'Завтрак '**13,75 2,93 12,78 6,82 110,1 626,52 143,73 57,76 212,03 4,39 41,06 55,96 3,49 0,17**

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|
| 42/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 1,8 | 0 | 6,7 | 6,7 | 6,1 | 92,00 | 13,78 | 0 | 0 | 0,57 | 0 | 31,92 | 0,85 | 0,05 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,79 | 0,1 | 4,3 | 4,29 | 10,99 | 94,14 | 24,95 | 19,79 | 47,8 | 0,75 | 3,6 | 169,28 | 1,91 | 0,06 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,03 | 2,98 | 0,66 | 32,39 | 183,94 | 12,48 | 7,29 | 40,22 | 0,74 | 9 | 16,88 | 0,8 | 0,06 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,22 | 187,83 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 |
| 6/10 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '**27,79 12,27 25,82 13,76 104,85 785,85 124,12 71,02 265,53 4,71 53,50 376,17 6,08 0,30****Итого за день****41,54 15,20 38,60 20,58 214,95 1412,37 267,85 128,78 477,56 9,10 94,56 432,13 9,57 0,47**

7 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,19 | 2,17 | 6,34 | 0,43 | 39,18 | 238,55 | 95,59 | 31,08 | 126,25 | 0,55 | 35 | 39 | 0,23 | 0,06 |
| 2/13 | Бутерброд с сыром | 50 | 7,12 | 4,84 | 5,16 | 0,27 | 14,01 | 133,52 | 183,99 | 10,12 | 110,4 | 0,13 | 38,64 | 43,79 | 0,07 | 0,01 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 38,66 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |
| Итого за 'Завтрак ' | | 15,73 | 7,01 | 11,96 | 1,16 | 83,58 | 516,57 | 288,76 | 51,16 | 269,24 | 1,52 | 73,64 | 83,09 | 0,59 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Соленый огурец | 30 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,74 | 4,20 | 6,76 | 4,12 | 7,06 | 0,18 | 0 | 1,5 | 0,03 | 0,01 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,57 | 0,88 | 3,97 | 0,19 | 9,79 | 88,89 | 56,48 | 18,92 | 61,68 | 0,58 | 22 | 271,62 | 0,22 | 0,06 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 30 | 2,57 | 0 | 0,25 | 0,29 | 16,12 | 80,61 | 6,34 | 4,38 | 20,36 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 0,03 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,57 | 0,03 | 3,85 | 1,19 | 19,89 | 142,23 | 10,68 | 69,98 | 103,42 | 2,42 | 15 | 17,61 | 0,33 | 0,13 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 90 | 10,88 | 9,67 | 18,64 | 1,46 | 8,22 | 244,94 | 30,57 | 17,83 | 113 | 1,15 | 3,6 | 4,95 | 1,11 | 0,33 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 17,78 | 78,84 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |
| Итого за 'Обед ' | | 26,38 | 10,58 | 27,39 | 3,81 | 101,91 | 788,81 | 147,78 | 144,94 | 369,46 | 6,23 | 40,60 | 400,87 | 3,43 | 0,63 | |
| Итого за день | | 42,11 | 17,59 | 39,35 | 4,97 | 185,49 | 1305,38 | 436,54 | 196,10 | 638,70 | 7,75 | 114,24 | 483,96 | 4,02 | 0,73 | |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|------|
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,54 | 2,36 | 6,6 | 1,32 | 31,25 | 214,26 | 98,38 | 38,82 | 145,68 | 1,05 | 21,6 | 41,3 | 0,17 | 0,14 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 2,9 | 3,34 | 0,6 | 22,81 | 134,77 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 12 | 22,12 | 0,01 | 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 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |

Итого за 'Завтрак '

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|
| 15,93 | 5,42 | 25,16 | 2,63 | 89,02 | 656,02 | 220,82 | 75,19 | 284,38 | 2,78 | 113,6 | 153,62 | 0,66 | 0,21 |
|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-----|-------|------|------|
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,1 | 2,41 | 2,14 | 5,98 | 54,75 | 31,35 | 15,36 | 31,96 | 0,52 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,03 | 2,98 | 0,66 | 32,39 | 183,94 | 12,48 | 7,29 | 40,22 | 0,74 | 9 | 16,88 | 0,8 | 0,06 |
| 11/8 | Печень в молочном соусе куриная | 90 | 14,11 | 1,29 | 5,35 | 0,05 | 4,94 | 124,70 | 48,77 | 6,06 | 38,45 | 0,1 | 9 | 16,65 | 0,08 | 0,01 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34,02 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 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 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|--------|-----|------|
| 26,07 | 1,42 | 11,85 | 3,97 | 93,75 | 607,36 | 121,61 | 51,7 | 163,88 | 5,11 | 21,6 | 288,53 | 2,5 | 0,19 |
|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|--------|-----|------|

Итого за день

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|-----|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|
| 41,99 | 6,84 | 37,01 | 6,6 | 182,76 | 1263,38 | 342,42 | 126,89 | 448,26 | 7,88 | 135,2 | 442,15 | 3,16 | 0,41 |
|-------|------|-------|-----|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,31 | 2,35 | 5,09 | 0,32 | 28,42 | 183,34 | 93,68 | 14,91 | 87,87 | 0,39 | 19,2 | 35,6 | 0,52 | 0,06 |
| 11/12 | Булочка Российская | 65 | 4,93 | 0,68 | 4,48 | 0,49 | 36,27 | 207,34 | 16,45 | 6,42 | 40,64 | 0,54 | 19,34 | 35,43 | 0,65 | 0,05 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |

Итого за 'Завтрак '**13,62 3,03 10,02 1,27 95,18 534,33 117,42 30,72 160,11 1,73 38,54 71,23 1,45 0,14**

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|
| 6/1 | 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 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,82 | 0 | 5,59 | 4,39 | 17,41 | 131,26 | 26,54 | 29,14 | 70,66 | 1,68 | 0 | 201,82 | 1,95 | 0,18 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 20,37 | 132,59 | 35,69 | 30,46 | 87,18 | 1,14 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 90 | 12,35 | 11,37 | 4,8 | 0,11 | 7,19 | 94,82 | 52,82 | 39,21 | 181,76 | 0,7 | 24,41 | 25,34 | 0,24 | 0,08 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 0,18 | 0 | 18,18 | 77,83 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |

Итого за 'Обед '**28,21 11,92 23,77 14,54 100,65 708,26 154,77 117,76 391,70 7,78 43,16 295,02 4,02 0,52****Итого за день****41,83 14,95 33,79 15,81 195,83 1242,59 272,19 148,48 551,81 9,51 81,70 366,25 5,47 0,66**

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------|
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3 | 6,51 | 0,51 | 25,65 | 182,82 | 115,81 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 |
| 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 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 2,84 | 3,21 | 0,07 | 14,39 | 96,37 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 |
| Итого за 'Завтрак ' | | 13,87 | 6 | 24,93 | 1,29 | 74,99 | 586,18 | 244,3 | 49,78 | 245 | 1,47 | 124,24 | 157,47 | 0,62 | 0,14 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,2 | 4,17 | 8,44 | 82,02 | 32,02 | 16,89 | 37,72 | 0,74 | 3,6 | 168,44 | 1,92 | 0,04 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,67 | 2 | 4,68 | 0,6 | 27,78 | 185,88 | 76,56 | 9,84 | 73,83 | 0,68 | 18,45 | 34,73 | 0,8 | 0,04 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 100 | 12,09 | 10,74 | 20,71 | 1,63 | 9,14 | 272,15 | 33,97 | 19,81 | 125,56 | 1,28 | 4 | 5,5 | 1,24 | 0,36 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,82 | 34,02 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 |
| Итого за 'Обед ' | | 25,57 | 12,22 | 28,74 | 16,48 | 98,31 | 780,03 | 175,93 | 69,53 | 293,28 | 6,72 | 54,75 | 266,29 | 8,39 | 0,22 | |
| Итого за день | | 39,44 | 18,22 | 53,67 | 17,77 | 173,31 | 1366,21 | 420,23 | 119,32 | 538,28 | 8,19 | 178,99 | 423,76 | 9,01 | 0,37 | |

C_{MG}

0,42
0
0
0
0
0,42

4,85
0,35
0,15
0,7
12,5
0
0
18,55
18,97

| |
|-------------|
| 0,53 |
| 0 |
| 0,52 |
| 0 |
| 0 |
| 1,05 |

| |
|-------------|
| 1,16 |
| 4,9 |
| 1,16 |
| 0,29 |
| 0,11 |
| 0 |
| 0 |
| 7,62 |
| 8,67 |

| |
|-------------|
| 0,03 |
| 0 |
| 0,78 |
| 0 |
| 0 |
| 0,81 |

| |
|--------------|
| 2,7 |
| 4,52 |
| 5,45 |
| 0,57 |
| 3,6 |
| 0 |
| 0 |
| 16,84 |
| 17,65 |

| |
|--------------|
| 0,42 |
| 0,13 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 10 |
| 10,54 |

| |
|--------------|
| 5,76 |
| 0 |
| 0,41 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 6,17 |
| 16,71 |

| |
|-------------|
| 0,53 |
| 0,78 |
| 0,12 |
| 0 |
| 0 |
| 1,43 |

| |
|--------------|
| 10,84 |
| 0 |
| 1,87 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 12,71 |
| 14,14 |

| |
|--------------|
| 0,39 |
| 0 |
| 0,42 |
| 0 |
| 0 |
| 10 |
| 10,81 |

| |
|--------------|
| 3,86 |
| 8,4 |
| 0 |
| 0,3 |
| 0,29 |
| 0 |
| 0 |
| 12,85 |
| 23,66 |

| |
|------------|
| 0,39 |
| 0,13 |
| 0,78 |
| 0 |
| 0 |
| 1,3 |

| |
|-------------|
| 1,47 |
| 5,52 |
| 0 |
| 0 |
| 0,06 |
| 0,29 |
| 0 |
| 0 |
| 7,34 |
| 8,64 |

| |
|-------------|
| 0,42 |
| 0,52 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0,94 |

| |
|--------------|
| 10,84 |
| 0 |
| 0,08 |
| 0 |
| 12,5 |
| 0 |
| 0 |
| 23,43 |
| 24,36 |

| |
|-------------|
| 0,42 |
| 0,03 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0,44 |

| |
|--------------|
| 5,15 |
| 4,52 |
| 5,45 |
| 0,57 |
| 3,6 |
| 0 |
| 0 |
| 19,29 |
| 19,73 |

| |
|-------------|
| 0,53 |
| 0 |
| 0,52 |
| 0 |
| 0 |
| 1,05 |

| |
|--------------|
| 8,64 |
| 0,02 |
| 0,07 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 23,03 |
| 24,08 |