

Согласовано:

директор МБОУ СОШ с. Андриановичи

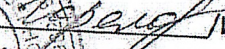
 / И.Г. Гордеева /

12.01.2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 Т.А. Горелова /

2026 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 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		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
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,мг

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