

Согласовано:

директор МБОУ СОШ с. Андриановичи

/ И.Г. Гордеева /

12.04.2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/ И.А. Горелова /

2026 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

Сош с. Андриановичи ДОВЗ 12 лет и старше

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	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	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
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
Итого за 'Завтрак '			13,80	3,11	24,49	3,52	78,75	601,80	142,97	72,27	246,6	2,39	107	140,33	1,26	0,21	0,52
Обед																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,62	256,18	37,39	332,32	0,93	100,89	115,56	1,36	0,07	0,42
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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	100	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			42,28	32,15	24,03	3,53	112,74	858,78	425,73	100,88	542,08	6,12	129,29	356,05	2,39	0,29	19,88
Итого за день			56,07	35,26	48,52	7,05	191,49	1460,57	568,71	173,16	788,68	8,51	236,29	496,37	3,65	0,5	20,4

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,16	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
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	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	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			18,32	7,89	14,02	2,12	95,6	592,48	282,21	77,04	323,6	2,68	67,19	108,08	1,38	0,21	1,19

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,27	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
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	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			36,23	20,53	29,69	11,73	129,68	955,65	270,32	126,02	458,13	6,39	66,92	757,18	7,55	0,27	9,68
Итого за день			54,55	28,42	43,71	13,85	225,28	1548,13	552,53	203,06	781,73	9,07	134,11	865,26	8,93	0,48	10,87

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,80	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
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	38,66	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	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			16,98	3,5	23,03	1,73	90,97	655,44	141,57	26,36	161,64	2,01	110,75	148,17	1,82	0,11	0,82

Обед

29/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,20	0,00	6,00	6,00	8,90	97,00	24,44	34,26	49,7	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	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	3,6
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	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	0
Итого за 'Обед '			30,21	13,28	18,67	12,83	109,40	752,46	180,48	169,75	496,70	8,36	49,63	2150,74	6,44	0,58	20,94
Итого за день			47,19	16,78	41,70	14,56	200,37	1407,90	322,05	196,11	658,34	10,37	160,38	2298,91	8,26	0,69	21,76

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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	0,13
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	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	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
Итого за 'Завтрак '			18,36	7,78	12,6	1,78	92,7	577,23	352,51	62,64	382,46	4,05	62,64	93,49	1,35	0,2	10,65

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	4,74	326,43	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
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	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			26,24	11,08	39,77	7,82	95,41	873,94	66,55	149,78	399,19	6,95	39,50	355,03	3,90	0,61	7,66
Итого за день			44,60	18,86	52,37	9,60	188,11	1451,17	419,06	212,42	781,65	11,00	102,14	448,52	5,25	0,81	18,31

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
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	0,78
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	0,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			18,78	9,88	16,73	6,42	82,82	567,19	213,71	54,95	280,68	2,09	54,3	99,39	3,15	0,17	1,56

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
274	Зразы рубленные из куры	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,6	22	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			29,64	11,4	34,42	22,24	117,05	930,02	127,28	90,94	342,46	5,53	51,64	957,86	11,25	0,32	19,07
Итого за день			48,42	21,28	51,15	28,66	199,87	1497,21	340,99	145,9	623,14	7,62	105,94	1057,25	14,41	0,49	20,63

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,18	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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	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	0,42
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	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
Итого за 'Завтрак '			15,05	3,47	14,37	6,93	119,89	686,16	167,63	65,53	243,59	4,53	49,81	65,71	3,54	0,19	10,91

Обед

42/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	3	0	11,16	11,16	10,16	153,34	22,96	0	0	0,95	0	53,2	1,41	0,09	6,44
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
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	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			33,95	13,65	33,47	19,87	131,07	990,98	151,27	86,05	321,84	6,13	60,74	449,17	7,62	0,40	17,57
Итого за день			49,00	17,12	47,84	26,80	250,96	1677,14	318,90	151,58	565,43	10,66	110,55	514,88	11,16	0,59	28,48

7 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,18	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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	0,13
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	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			17,03	7,55	13,55	1,27	93,38	576,21	312,66	58,93	300,8	1,66	82,39	92,84	0,65	0,11	1,4

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	1,47
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
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	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
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	0,07
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	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			31,12	11,88	31,49	4,54	121,27	929,29	172,69	172,70	441,82	7,57	49,50	473,00	3,90	0,72	8,73
Итого за день			48,15	19,43	45,04	5,81	214,65	1505,50	485,35	231,63	742,62	9,23	131,89	565,84	4,55	0,83	10,13

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,83	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
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	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	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			17,56	6,01	26,81	2,96	96,83	709,58	245,41	84,89	320,8	3,04	119	163,95	0,7	0,25	1,04

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	15,67	1,43	5,95	0,06	5,49	138,56	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
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	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед '			31,34	1,6	14,22	5,23	125,24	770,80	154,61	71,47	216,14	7,64	25,3	359,78	3,28	0,27	33,65
Итого за день			48,9	7,61	41,03	8,19	222,07	1480,38	400,02	156,36	536,94	10,68	144,3	523,73	3,98	0,52	34,69

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,18	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
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	0,03
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	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			14,95	3,62	11,3	1,35	102,29	580,16	140,84	34,45	182,08	1,83	43,34	80,13	1,58	0,16	0,55

Обед

41/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	3	0	11,16	11,16	10,16	153,34	22,96	0	0	0,95	0	53,2	1,41	0,09	6,44
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	5,53	0,12	7,99	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	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	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			33,99	13,28	27,63	18,26	122,67	871,39	184,25	142,54	470,70	9,25	49,63	364,09	5,05	0,64	22,87
Итого за день			48,94	16,90	38,93	19,61	224,96	1451,55	325,09	176,99	652,78	11,08	92,97	444,22	6,63	0,80	23,42

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
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	96,37	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	67,17	0	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	0
Итого за 'Завтрак '			15,12	6,75	26,56	1,42	81,4	631,89	273,25	56,55	275,92	1,6	130,3	168,79	0,66	0,16	1,18

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
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	0,07
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	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			28,91	13,27	32,46	8,46	103,22	843,45	180,12	71,53	324,5	4,62	30,64	258,12	5,16	0,52	10,91
Итого за день			44,03	20,02	59,02	9,88	184,62	1475,34	453,37	128,08	600,42	6,22	160,94	426,91	5,82	0,68	12,09