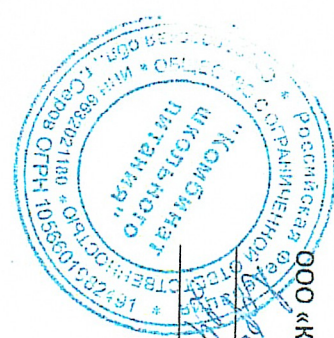




составлено
директор МБОУ СОШ с. Андриановичи
И. Г. Гордеева /
2026 г.



Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания»
И. А. Горелова /
2026 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,74	2,36	9,56	2,23	27,20	205,61	104,71	50,30	167,20	1,24	21,60	40,10	0,63	0,14
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			15,56	2,52	24,79	2,96	71,96	550,39	116,80	59,70	204,80	2,09	101,60	130,30	1,11	0,18
Обед																
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	6,93	0,25	22,01	98,80	57,76	20,92	70,49	0,63	16,00	179,48	0,14	0,08
4/9	Плов из мяса кур	210	19,24	15,82	17,62	2,29	40,24	405,45	24,58	37,02	174,50	1,82	33,81	355,15	1,87	0,07
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			27,04	16,97	25,67	3,66	112,60	748,99	113,05	81,44	299,14	6,23	49,81	541,22	2,62	0,24
Итого за день			42,60	19,49	50,46	6,62	184,56	1299,39	229,85	141,14	503,94	8,32	151,41	671,52	3,73	0,42

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3,00	10,02	0,51	24,69	180,93	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,20	0,07
25/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,30	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	37,80	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			17,04	7,14	15,90	1,99	112,84	547,25	253,43	67,47	291,13	2,46	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	22,80	0,74	0,00	1,19	1,64	0,01
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	17,35	101,91	14,63	18,35	47,75	0,80	0,00	193,68	0,99	0,08
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	10,80	26,57	2,39	30,59	406,60	25,75	38,78	182,81	1,90	35,42	372,06	1,96	0,07
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	35,70	0,06	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,02	14,75	36,75	8,58	100,50	842,96	247,78	106,67	407,30	5,11	66,92	707,82	5,99	0,23
Итого за день			43,06	21,89	52,65	10,57	213,34	1390,21	501,21	174,14	698,43	7,57	128,05	804,61	7,32	0,42

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,71	2,67	6,24	0,80	44,73	247,84	102,08	13,12	98,44	0,91	24,60	46,30	1,07	0,06
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			15,57	2,83	21,47	1,53	89,39	593,48	116,06	23,08	137,04	1,79	104,60	136,60	1,56	0,10

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	0,00	4,39	4,39	16,41	131,26	26,54	29,14	70,66	1,68	0,00	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	9,90	1,38	20,37	175,71	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	8,33	0,11	11,88	136,30	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	22,03	103,64	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,53	11,92	27,00	10,08	105,40	755,02	151,06	138,32	421,52	7,40	43,16	1356,46	4,69	0,48
Итого за день			42,10	14,75	48,47	11,61	194,79	1348,50	267,12	161,40	558,56	9,19	147,76	1493,06	6,25	0,58

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	9,90	0,52	30,73	201,10	116,18	27,30	183,57	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	183,99	10,12	110,40	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
-	Фрукты	120	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03
Итого за 'Завтрак '			16,87	7,19	15,92	1,65	85,03	526,95	323,46	55,82	336,57	3,87	57,84	84,59	1,19	0,18

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,69	0,10	4,34	4,33	21,16	104,89	20,79	20,72	58,50	0,78	3,60	248,80	1,96	0,07
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	34,52	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	17,61	0,33	0,13
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	20,56	0,08	6,63	324,60	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,43	0,27
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			23,10	9,95	29,37	6,22	100,50	754,85	52,61	121,44	326,31	5,55	33,90	286,91	3,07	0,52
Итого за день			39,97	17,14	45,29	7,87	185,53	1281,80	376,07	177,26	662,88	9,42	91,74	371,50	4,26	0,70

5 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	7,30	3,00	7,85	0,51	25,65	182,82	115,81	27,08	123,70	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,15	59,78	11,14	93,46	0,60	24,00	42,50	2,69	0,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			19,83	9,13	16,44	6,29	76,41	521,48	184,77	48,18	249,76	1,96	48,24	88,07	3,12	0,16

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	5,98	54,75	31,35	15,36	31,96	0,52	3,60	248,50	1,01	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	44,73	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06
274	Зразы рубленые из куры	90	12,00	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,34	19,80	128,48	1,55	32,70	56,62	5,07	0,06
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	182,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			23,39	10,25	24,74	13,99	137,74	837,94	90,99	54,20	240,16	3,80	45,30	322,25	7,23	0,20
Итого за день			43,22	19,38	41,18	20,28	214,15	1359,43	275,76	102,38	489,92	5,76	93,54	410,32	10,35	0,36

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	9,74	2,36	9,56	2,23	27,20	205,61	104,71	50,30	167,20	1,24	21,60	40,10	0,63	0,14
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
-	Фрукты	120	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03
Итого за 'Завтрак '			18,30	3,12	16,01	8,62	98,12	593,58	152,84	76,97	252,98	5,08	27,66	57,06	3,89	0,26

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	2,4	0	8,93	8,93	8,13	122,67	18,37	0	0	0,76	0	42,56	1,13	0,07
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,10	4,70	4,29	10,99	94,14	24,95	19,79	47,80	0,75	3,60	169,28	1,91	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	44,73	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	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	40,90	52,90	1,18	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			28,39	12,27	28,45	15,99	119,22	816,52	128,71	71,02	265,53	4,90	53,50	386,81	6,36	0,32
Итого за день			46,69	15,39	44,46	24,61	217,34	1410,10	281,55	147,99	518,51	9,98	81,16	443,87	10,25	0,58

7 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,97	2,17	10,22	0,43	39,18	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35,00	39,00	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	110,40	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			16,51	7,01	15,84	1,16	83,58	516,57	288,76	51,16	269,25	1,52	73,64	83,09	0,59	0,11

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
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	22,00	271,62	0,22	0,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	34,52	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	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	113,00	1,15	3,60	4,95	1,11	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			27,70	11,35	31,72	7,36	120,92	847,67	189,85	153,41	401,65	6,77	46,77	407,63	5,05	0,63
Итого за день			44,21	18,36	47,56	8,52	204,50	1364,24	478,61	204,57	670,90	8,29	120,41	490,72	5,64	0,74

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,90	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			16,28	5,42	25,15	2,63	89,02	656,02	220,81	75,19	284,37	2,77	113,60	153,62	0,66	0,21

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	5,98	54,75	31,35	15,36	31,96	0,52	3,60	248,50	1,01	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	44,73	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,11	1,29	18,23	0,05	11,69	222,34	48,77	6,06	38,45	0,10	9,00	16,65	0,08	0,01
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукты	120	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,07	1,42	24,74	3,97	112,84	705,00	121,61	51,71	163,88	5,12	21,60	288,53	2,49	0,19
Итого за день			42,35	6,84	49,89	6,60	201,86	1361,02	342,42	126,90	448,25	7,89	135,20	442,15	3,15	0,40

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,75	2,35	10,86	0,32	28,42	183,34	93,68	14,91	87,87	0,39	19,20	35,60	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	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			16,06	3,03	15,80	1,27	95,18	534,33	117,42	30,73	160,11	1,74	38,54	71,23	1,45	0,15

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и 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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	5,59	4,39	17,41	131,26	26,54	29,14	70,66	1,68	0,00	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	9,90	1,38	20,37	175,71	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	8,33	0,11	11,88	136,30	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	22,03	103,64	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,65	11,92	28,28	10,16	107,27	756,58	146,56	127,81	416,77	7,45	43,16	254,32	4,54	0,48
Итого за день			42,71	14,95	44,08	11,43	202,45	1290,91	263,98	158,54	576,88	9,19	81,70	325,55	5,99	0,63

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	7,30	3,00	7,85	0,51	25,65	182,82	115,81	27,08	123,70	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	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	37,80	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			16,18	6,00	26,27	1,29	98,41	586,18	244,30	49,78	245,00	1,47	124,24	157,47	0,62	0,14

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,70	0,10	4,20	4,17	8,44	82,02	32,02	16,89	37,72	0,74	3,60	168,44	1,92	0,04
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2,00	4,68	0,60	44,73	185,88	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,80	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	4,00	5,50	1,24	0,36
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	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	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			25,16	12,84	30,21	7,02	100,50	723,18	151,56	58,29	276,61	3,71	26,05	208,92	4,31	0,49
Итого за день			41,34	18,84	56,48	8,31	198,91	1309,36	395,86	108,07	521,61	5,18	150,29	366,39	4,93	0,63

C,мг

0,42
0,00
0,00
0,00
0,00
0,42

4,85
1,16
0,70
12,50
0,00
0,00
19,21
19,63

0,53
0,00
0,52
0,00
0,00

1,05

1,16
4,90
1,22
0,29
0,11
0,00
0,00

7,68

8,73

0,03
0,00
0,78
0,00
0,00
0,81

2,7
4,52
5,45
0,57
3,60
0,00
0,00
16,84
17,65

0,42
0,13
0,00
0,00
0,00
10,00
10,55

5,76
0,00
0,41
0,00
0,00
0,00
6,17
16,72

0,53
0,78
0,12
0,00
0,00
1,43

10,84
0,00
1,87
0,00
0,00
0,00
12,71
14,14

0,42
0,00
0,42
0,00
0,00
10,00

10,84

5,15
8,40
0,00
0,30
0,29
0,00
0,00

14,14

24,98

0,39
0,13
0,78
0,00
0,00
1,30

1,12
5,52
0,00
0,00
0,06
0,29
0,00
0,00
6,99
8,29

0,42
0,52
0,00
0,00
0,00
0,94

10,84
0,00
0,08
0,00
12,50
0,00
0,00
23,42
24,36

0,42
0,03
0,00
0,00
0,00
0,45

2,85
4,52
5,45
0,57
3,60
0,00
0,00
16,99
17,44

0,53
0,00
0,52
0,00
0,00

1,05

8,64
0,02
0,07
0,00
0,00
0,00

8,73

9,78