

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 г.п.г. Атиг

И.С.В. Романова/

Документов

2021 г.

Утверждаю:



«Федеральный научный центр безопасности и качества питания»

/Д.В. Горелов/

2021 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 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

МКОУ СОШ №8 ДОВЗ 11 и старше

СанПи 2.3/2.4.3590-20

№		Выход, г	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	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	130,9	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	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	143	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
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,1	0,5	0	0	0,53	0,04	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,62	256,2	37,39	332,3	0,93	100,9	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	125	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	425,7	100,9	542,1	6,12	129,3	356,05	2,39	0,29	19,88
Итого за день			56,07	35,26	48,52	7,05	191,49	1460,57	568,7	173,2	788,7	8,51	236,3	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	144	47,9	162	1,1	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	164,1	14,6	6,49	45,9	0,6	16,9	29,43	0,85	0,05	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,371	117	13,3	83,7	0,1	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			18,32	7,89	14,02	2,12	95,6	592,48	282	77	324	2,7	67,2	108,1	1,38	0,21	1,19

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,864	34,1	19,3	38	1,2	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	18,3	22,9	59,7	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	25,8	38,8	183	1,9	35,4	372,1	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	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	0,1	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			36,21	20,52	29,69	11,73	127,51	955,65	270	126	458	6,4	66,9	757,2	7,55	0,27	9,67
Итого за день			54,53	28,42	43,71	13,86	223,11	1548,1	553	203	782	9,1	134	865,3	8,93	0,49	10,9

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,8	128	16,4	123	1,1	30,8	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	35/25	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	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	0,1	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			16,98	3,5	23,03	1,73	90,97	655,44	142	26,4	162	2	111	148,2	1,82	0,11	0,82

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	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	33,2	36,4	88,3	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	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	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	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	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			30,18	13,29	18,62	12,79	109,65	753,81	180	170	497	8,4	49,6	2151	6,44	0,57	20,9
Итого за день			47,16	16,79	41,65	14,52	200,61	1409,3	322	196	658	10	160	2299	8,26	0,69	21,8

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	34,1	229	0,9	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	20/20	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	184	10,1	110	0,1	38,6	43,79	0,07	0,01	0,13
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	125	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	353	62,6	382	4,1	62,6	93,49	1,35	0,2	10,7

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,545	43,5	14,2	30	0,6	0	2,52	2,74	0,03	37,7
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	26	25,9	73,1	1	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	12,8	84	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	50/50	12	11,43	12,63	0,07	3,79	177,97	12	15,8	127	1,8	13,6	18	0,38	0,04	0,36
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			28,19	11,59	29,54	13,77	101,83	818,03	109	159	417	7,8	36,1	353,1	6,53	0,38	45,3
Итого за день			46,56	19,37	42,14	15,55	194,53	1395,3	461	221	799	12	98,7	446,5	7,89	0,58	55,9

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	145	33,9	155	0,7	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	0,1	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	59,8	11,1	93,5	0,6	24	42,5	2,69	0,05	0,12
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			18,78	9,88	16,73	6,42	82,82	567,19	214	55	281	2,1	54,3	99,39	3,15	0,17	1,56

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля,с соленым огурцом,репчатым луком и растительным маслом	100	1,51	0	6,13	6,13	10,27	106,23	16,5	22,2	48,3	0,7	0	563,7	2,83	0,06	3,44
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
274	Зразы рубленые из куры	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,6	22	143	1,7	36,3	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,983	0,07	0	0	0	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			29,64	11,4	34,42	22,24	117,05	930,02	127	90,9	342	5,5	51,6	957,9	11,3	0,32	19,1
Итого за день			48,42	21,28	51,15	28,66	199,87	1497,2	341	146	623	7,6	106	1057	14,4	0,49	20,6

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	38,9	158	0,7	43,8	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	35/25	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	184	10,1	110	0,1	38,6	43,79	0,07	0,01	0,13
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			17,03	7,55	13,55	1,27	93,38	576,21	313	58,9	301	1,7	82,4	92,84	0,65	0,11	1,4

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,545	43,5	14,2	30	0,6	0	2,52	2,74	0,03	37,7
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,7	77,1	0,7	27,5	339,5	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	40	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,611	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,8	12,2	40,2	120	0,9	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	34	19,8	126	1,3	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			32,79	11,89	37,91	9,87	162,85	1161,8	209	139	460	5,9	55,5	479,9	6,59	0,64	45
Итого за день			49,81	19,45	51,45	11,14	256,23	1738	521	198	761	7,6	138	572,7	7,24	0,75	46,4

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,83	123	48,5	182	1,3	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	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			17,56	6,01	26,81	2,96	96,83	709,58	245	84,9	321	3	119	164	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	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	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	54,2	6,73	42,7	0,1	10	18,5	0,09	0,02	0,09
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			31,04	1,6	13,93	4,92	114,28	734,29	143	64,7	208	6	25,3	356	3,13	0,24	26,2
Итого за день			48,6	7,61	40,73	7,88	211,11	1443,9	388	150	529	9	144	520	3,84	0,49	27,2

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,18	117	18,6	110	0,5	24	44,5	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	100	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,34	16,5	6,42	40,6	0,5	19,3	35,43	0,65	0,05	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	1шт	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	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
Итого за 'Завтрак '			13,66	3,62	11,08	1,11	95,61	541,79	134	25,1	150	1,1	43,3	79,93	1,3	0,12	0,55

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	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	33,2	36,4	88,3	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	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	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			32,16	13,29	18,9	13,06	121,66	816,4	186	177	520	9	49,6	2151	6,65	0,6	20,9
Итого за день			47,1	16,91	30,19	14,41	223,95	1396,6	327	211	702	11	93	2231	8,23	0,76	21,5

9 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	38,9	158	0,7	43,8	48,75	0,28	0,07	0,49
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,65	24,8	8,27	43,2	0,8	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	125	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	168	65,5	244	4,5	49,8	65,71	3,54	0,19	10,9

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,864	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,2	24,7	59,8	0,9	4,5	211,6	2,39	0,08	10,5
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,34	98,3	36,5	73,2	1,3	0	366,1	1,94	0,06	37,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,17	13,61	28,13	17,77	105,15	828,11	246	133	385	6,9	49,9	743,8	9,93	0,3	50,6
Итого за день			45,21	17,08	42,49	24,7	225,04	1514,3	413	199	628	11	99,8	809,5	13,5	0,49	61,5

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	145	33,9	155	0,7	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,371	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	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	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			15,12	6,75	26,56	1,42	81,4	631,89	273	56,6	276	1,6	130	168,8	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	21,1	47,2	0,9	4,5	210,6	2,4	0,04	10,8
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,9	11,8	88,6	0,8	22,1	41,67	0,96	0,05	0,03
274	Зразы рубленые из свинины	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,6	22	143	1,7	36,3	62,92	5,63	0,07	2,07
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	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	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,64	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	209	85	355	7,8	63	321,8	9,81	0,28	25,4
Итого за день			45,77	20,52	59,64	20,52	200,69	1562	482	142	631	9,4	193	490,6	10,5	0,44	26,6