

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг

/С.В. Романова /

2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комитет по школьному питанию»

/Е.М. Горелова/

2024г.



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

МКОУ СОШ №8 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	В1, мг	C, мг	
1 день																		
Завтрак																		
1/4 1/3 9/10	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным Бутерброд с сыром Чай с лимоном	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39	
		30/20	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	
		200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/3	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
		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	1,3		
Обед																		
1/2 6/2	Суп-пюре из разных овощей Гренки (сухарики)	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,8897	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52	
		40	3,43	0	0,34	0,38	22,63	107,481	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0	
6/3 9	Макаронные изделия отварные Виточки (котлеты) из мяса свиные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0	
		100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,538	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07	
10	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
		45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	Хлеб ржаной Итого за 'Обед '	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
		29,36	11,65	28,69	3,51	125,57	892,79	149,19	83,16	322,45	4,70	35,00	399,19	4,14	0,59	5,88		
Итого за день		45,09	18,66	40,65	4,67	209,15	1409,36	437,95	134,32	591,69	6,22	108,64	482,28	4,73	0,69	7,18		

2 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,932	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
Шашлыч куриный	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,102	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	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	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
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	1,05

Обед

Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	28,57	36,82	178,8	1,97	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	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	12,5
Итого за 'Обед'		25,86	16,38	23,26	12,87	92,03	684,16	133,52	103,36	315,87	7,22	28,64	769,05	7,94	0,27	34,66
Итого за день		42,90	23,52	35,65	14,87	181,46	1231,41	386,95	170,83	606,99	9,67	89,77	865,84	9,27	0,46	35,71

3 день

Завтрак

7/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,839	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
7/13	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
9/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	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	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			14,75	2,83	21,47	1,53	81,71	593,485	116,06	23,08	137,04	1,79	104,6	136,6	1,56	0,1	0,81

Обед

10/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
6/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
9/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	11,92	8,68	9,11	1,06	31,08	251,23	27,36	38,67	137,84	2,08	25,02	200,9	0,86	0,13	10,1
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	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	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			23,07	8,68	18,83	10,56	99,34	669,78	85,81	99,23	279,02	7,83	26,20	510,79	5,77	0,41	32,14
Итого за день			37,82	11,51	40,30	12,09	181,05	1263,27	201,87	122,31	416,06	9,62	130,80	647,39	7,33	0,51	32,95

4 день

Завтрак

	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,105	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
5/4		30/20	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176	9,57	104,4	0,12	25,2	47,6	0,08	0	0,06
6/13	Бутерброд с сыром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
7/10	Чай с сахаром	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Фрукты																
	Итого за 'Завтрак'		17,12	7,61	11,12	1,65	85,62	521,39	315,47	55,27	330,57	3,86	44,40	88,40	1,20	0,17	10,48

Обед

	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
1/2																	
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
2/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	0,45
7/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		27,35	11,05	43,16	6,99	98,77	885,48	62,31	171,71	411,13	7,37	40,60	295,29	3,26	0,65	6,21
	Итого за день		44,47	18,66	54,28	8,64	184,39	1406,87	377,78	226,98	741,70	11,23	85,00	383,69	4,46	0,82	16,69

5 день

Завтрак

7/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
9/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
11/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,154	59,78	11,14	93,46	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	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	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	1,43

Обед

2/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
8/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,914	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
17/4	Зразы рубленые из кури	100	13,33	11,24	20,83	11,77	15,17	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	24,9828	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		24,89	11,24	29,84	21,17	91,04	731,25	170,24	91,29	307,03	5,04	36,34	623,62	10,24	0,27	59,11
	Итого за день		42,42	20,37	44,94	27,46	167,45	1252,73	355,00	139,47	556,78	7,00	84,58	711,69	13,36	0,43	60,54

6 день

Завтрак

1/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,262	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
7/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
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
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	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	0,94

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
16/3	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	0
6/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
7/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		26,29	13,61	18,45	5,05	85,85	630,509	92,8	50,21	237,87	3,48	58,04	324,41	3,47	0,2	11,17
	Итого за день		42,22	19,03	43,61	7,68	174,87	1286,53	313,62	125,4	522,25	6,26	171,64	478,03	4,13	0,41	12,11

7 день

Завтрак

4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,342	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
1/12	Булочка Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,337	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	35,43	0,65	0,05	0,03
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '		13,65	3,03	10,05	1,27	95,18	534,631	117,42	30,73	160,11	1,74	38,54	71,23	1,45	0,15	0,45
	Обед																
	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
2/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,8184	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
1/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		28,42	17,28	15,83	5,45	85,64	615,85	355,40	124,74	503,46	6,57	88,76	272,68	3,00	0,34	24,28
	Итого за день		42,07	20,31	25,88	6,72	180,82	1150,48	472,82	155,47	663,57	8,31	127,30	343,91	4,45	0,49	24,73

8 день

Завтрак

1/4	Каши 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	0,42
1/3	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
7/10	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
	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	0,00	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 '		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	0,42
Обед																	
9/2	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	4,85
10/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0
1/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
	Молоко стуженное	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
9/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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 'Обед '		46,75	35,02	24,85	3,33	121,36	909,24	419,99	84,69	540,91	2,99	130,80	311,18	2,49	0,25	6,29
	Итого за день		58,95	37,54	47,48	6,29	193,31	1459,63	536,79	144,39	745,71	5,08	232,40	441,48	3,60	0,43	6,71

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
9/10	вязкая с маслом сливочным	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
9/12	Чай с сахаром	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
	Вагрушка с яблоками	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Хлеб ржаной																
	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	10,81

Обед

9/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
9/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
9/1	Гуляш из курицы	90	11,34	10,84	12,76	2,92	3,22	172,68	12,36	13,5	95,95	1,04	25,02	56,83	1,63	0,04	1,5
	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	12,5
9/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		27,51	10,87	21,28	9,12	113,14	776,67	106,38	90,77	284,13	7,76	34,02	386,97	5,97	0,39	18,81
	Итого за день		41,26	13,80	34,06	15,94	223,24	1403,19	250,11	148,53	496,16	12,15	75,08	442,93	9,46	0,56	29,62

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
17/3	Бутерброд с маслом	25/25	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	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	67,1703	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	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'		14,55	5,92	17,77	1,38	79,62	543,123	241,9	49,78	242	1,45	84,24	112,47	0,52	0,14	1,05
	Обед																
	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
18/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
18/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,49	0,04	0,28
18/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
19/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	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	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		29,97	17,85	23,95	7,62	80,11	668,54	98,41	128,79	330,74	6,13	60,32	391,84	4,50	0,32	23,38
	Итого за день		44,52	23,77	41,72	9,00	159,73	1211,66	340,31	178,57	572,74	7,58	144,56	504,31	5,02	0,46	24,43