

Согласовано:
директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг



С. В. Романова/

2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова/



2024 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 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 12 и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	C, мг	
I день																		
Завтрак																		
9/4 2/13 20/10	Каша рисовая молочная	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
	вязкая с маслом сливочным	35/25	8,84	6,31	6,00	0,32	15,36	153,55		211,20	11,48	125,28	0,15	30,24	57,12	0,10	0,01	0,07
	Бутерброд с сыром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок 0,2л	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	0,78
	Чай с лимоном	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	0,00
	Хлеб пшеничный	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	0,00
	Хлеб ржаной																	
Итого за 'Завтрак '			18,75	9,02	14,38	1,32	94,73	596,23		339,87	60,30	315,69	1,68	73,99	106,17	0,67	0,12	1,34
Обед																		
11/2 40/2 46/3	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	12,24	111,11		70,60	23,65	77,10	0,73	27,50	339,53	0,28	0,07	6,90
	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	22,63	107,48		8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,00
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73		14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54		34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
	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	0,29
6/10	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35		14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '			33,04	11,88	30,54	3,97	146,85	1014,39		171,05	96,39	369,61	5,58	42,30	470,62	4,57	0,64	7,26
Итого за день			51,79	20,90	44,92	5,29	241,58	1610,62		510,92	156,69	685,30	7,26	116,29	576,79	5,24	0,76	8,60

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	162,40	1,13	30,30	56,45	0,25	0,09	0,66
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	0,00
33/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	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	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	0,00
	Итого за 'Завтрак '		18,32	7,89	14,02	2,12	95,60	592,48	282,21	77,04	323,60	2,68	67,19	108,08	1,38	0,21	1,19

Обед

	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
6/3	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
3/9	Рыгу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,6	0,14	6,54
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Фрукты	150	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	12,50
	Итого за 'ОБЕД '		33,46	20,93	29,62	16,36	112,25	856,26	163,57	129,96	413,69	8,72	36,49	944,07	9,88	0,34	42,72
	Итого за день		51,78	28,82	43,64	18,48	207,85	1448,74	445,78	207,00	737,29	11,40	103,68	1052,15	11,26	0,55	43,91

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия	250	11,12	3,34	7,80	1,00	46,31	309,80	127,59	16,40	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	отварные с сыром	35/25	3,74	0,10	9,13	0,43	22,67	189,70	2,88	0,00	3,60	0,02	48,00	54,00	0,12	0,00	0,00
29/10	Бутерброд с маслом	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	0,78
"	Чай с лимоном	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	0,00
"	Хлеб пшеничный	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	0,00
"	Хлеб ржаной																
Итого за 'Завтрак '			18,28	3,44	17,39	1,89	99,37	644,00	139,65	26,36	159,25	2,00	78,75	112,18	1,74	0,11	0,82

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	9,64	10,12	1,18	34,53	279,15	30,40	42,97	153,16	2,31	27,80	223,22	0,95	0,15	11,22
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	0,00	0,10
"	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,18	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
"	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
"	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '			27,99	9,64	23,63	14,47	120,82	823,81	106,62	125,28	345,49	9,38	28,98	633,73	7,87	0,53	43,60
Итого за день			46,27	13,08	41,02	16,36	220,19	1467,81	246,27	151,64	504,74	11,38	107,73	745,91	9,61	0,64	44,42

4 день

Завтрак

15/4	Каша яичневая 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	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	20/20	5,90	4,21	4,00	0,22	10,24	102,36	140,80	7,66	83,52	0,10	20,16	38,08	0,06	0,00	0,04
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	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	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	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за 'Завтрак'			17,14	7,15	11,44	1,73	90,74	546,07	309,32	60,18	355,58	4,03	44,16	87,78	1,34	0,20	10,56
Обед																	

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,12	24,37	25,80	72,80	0,96	4,50	311,00	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
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	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			31,48	11,09	45,62	8,74	122,57	1021,06	76,51	207,56	484,31	8,95	45,50	362,39	4,08	0,72	7,66
Итого за день			48,62	18,24	57,06	10,47	213,31	1567,13	385,83	267,74	839,89	12,98	89,66	450,17	5,42	0,92	18,22

5 день

Завтрак

	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	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
17/4		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	0,78
29/10	Чай с лимоном	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	0,12
5/12	Ватрушка с творогом	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт стакан	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	0,00
	Хлеб пшеничный	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	0,00
	Хлеб ржаной																
	Итого за 'Завтрак '		18,78	9,88	16,73	6,42	82,82	567,19	213,71	54,95	280,68	2,09	54,30	99,39	3,15	0,17	1,56

Обед

	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	0,00	5,99	5,99	9,52	93,66	40,53	14,77	27,35	0,72	0	102,78	2,76	0,03	34,74
12/1																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1,00	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0,00	366,12	1,94	0,06	37,56
27/4	Зразы рубленые из кур	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,60	22,00	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	24,98	0,07	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед '		28,79	11,24	33,56	24,97	112,47	877,01	213,76	115,04	366,23	6,35	36,34	774,32	12,13	0,33	80,49
	Итого за день		47,57	21,12	50,29	31,39	195,29	1444,20	427,47	169,99	646,91	8,44	90,64	873,71	15,28	0,50	82,05

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,83	122,98	48,52	182,10	1,32	27,00	51,63	0,21	0,18	0,52
17/10	Пашиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	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	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	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	0,00
	Итого за 'Завтрак'		14,16	3,11	23,57	2,46	88,62	630,55	139,15	59,06	220,82	2,36	107,00	206,93	0,95	0,23	39,52
	Обед																

16/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
16/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	0,00
19/9	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
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	0,00
4/13	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД'		35,67	18,91	25,63	6,08	115,77	838,22	307,45	74,37	402,44	4,56	103,94	439,91	4,29	0,26	14,03
	Итого за день		49,83	22,02	49,20	8,54	204,39	1468,77	446,60	133,43	623,26	6,92	210,94	646,84	5,24	0,49	53,55

7 день

Завтрак

5/4	Каши манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,40	35,53	229,18	117,10	18,64	109,84	0,49	24,00	44,50	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	100	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
12/10	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	0,00
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00
	Итого за 'Завтрак'		13,66	3,62	11,08	1,11	95,61	541,79	133,84	25,06	150,48	1,06	43,34	79,93	1,30	0,12	0,55
	Обед																
12/2	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
12/3	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,50	210,55	2,40	0,04	10,81
12/4	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Витонки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,18	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
12/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0,00	0,00	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		39,71	25,25	24,77	6,93	106,00	829,89	640,67	165,69	740,68	8,05	148,63	386,26	3,89	0,40	31,71
	Итого за день		53,37	28,87	35,85	8,04	201,61	1371,68	774,51	190,75	891,16	9,11	191,97	466,19	5,19	0,52	32,26

8 день

Завтрак

0/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209,00	1,55	27,00	50,13	0,78	0,18	0,52
1/1	Бутерброд с маслом	30/20	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	0,00
2/10	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3/10	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	0,00
4/10	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	0,00
5/10	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			13,80	3,11	24,49	3,52	78,75	601,80	142,97	72,27	246,60	2,39	107,00	140,33	1,26	0,21	0,52
Обед																	
0/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,20	26,14	88,12	0,79	20,00	224,35	0,17	0,10	6,06
1/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,00
2/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	40,54	24,00	2,53	33,58	523,14	353,82	51,45	458,60	1,26	133,00	152,50	1,86	0,10	0,58
3/5	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
4/10	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	0,70
5/10	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			57,04	43,42	30,59	4,12	131,79	1051,93	511,83	109,54	681,76	4,16	161,40	386,74	3,17	0,32	7,54
Итого за день			70,84	46,53	55,08	7,64	210,54	1653,73	654,80	181,81	928,36	6,55	268,40	527,07	4,43	0,53	8,06

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная	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	
9/10	Чай с маслом сливочным	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	0,49
9/11	Патрулька 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	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00
	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																

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
16/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,40	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
19/1	Гуляш из курицы	100	12,60	12,05	14,18	3,24	3,57	191,87	13,73	15,00	106,61	1,15	27,80	63,14	1,82	0,04	1,67
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
16/10	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	0,29
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		34,67	14,45	26,70	10,87	131,08	930,37	200,98	111,25	384,92	8,95	49,94	468,68	7,01	0,45	20,14
	Итого за день		49,72	17,92	41,07	17,80	250,97	1616,53	368,61	176,78	628,51	13,48	99,75	534,39	10,55	0,64	31,05

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	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
17/3	Бутерброд с маслом	30/20		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	0,00
17/10	Кофейный напиток с молоком	200		3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Сок 0,2л	200		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00
	Итого за 'Завтрак'			15,12	6,75	26,56	1,42	81,41	631,89	273,25	56,55	275,92	1,61	130,30	168,79	0,66	0,16	1,18
	Обед																	

10/2	Помидор	100		1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Рассольник домашний со сметаной	250		2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,68	28,59	24,59	59,23	0,92	4,50	211,60	2,39	0,08	10,51
1/4	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,10	2,90	18,00	21,13	0,40	0,16	0,00
1/9	Суфле из мяса кур паровое	100		20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
17/10	Чай с сахаром	200		0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60		3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'			35,75	19,86	27,83	9,44	101,88	818,83	122,30	164,33	411,07	7,88	68,85	504,91	5,71	0,41	35,33
	Итого за день			50,87	26,61	54,39	10,86	183,29	1450,72	395,55	220,88	686,99	9,49	199,15	673,70	6,37	0,57	36,51