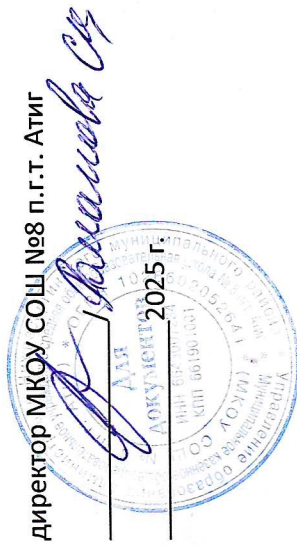


Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



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

№	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	
1 день																		
Завтрак																		
	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	
9/4	Бутерброд с сыром	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	
2/13	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	
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	0,78	
-	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 '			760	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																		
31/2	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	
40/2	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	
46/3	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	
5/9	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	
6/10	Компот из сухофруктов	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	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 '			870	33,14	11,88	30,55	3,98	152,25	1023,15	174,18	98,38	372,33	5,65	42,30	482,28	4,68	0,64	7,29
Итого за день				51,89	20,90	44,93	5,30	246,98	1619,38	514,05	158,68	688,02	7,33	116,29	588,45	5,35	0,76	8,63

2 день

Завтрак

	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
19/4	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
25/12	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
32/10	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
-	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 '		565	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

6/2	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
3/9	Рагу 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'		930,00	32,68	20,93	29,52	16,26	108,82	840,65	141,03	116,24	372,53	8,13	36,49	934,07	9,78	0,31	32,92
Итого за день			51,00	28,82	43,54	18,38	204,42	1433,13	423,24	193,28	696,13	10,81	103,68	1042,15	11,16	0,52	34,11

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	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	Бутерброд с маслом	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	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	0,78
-	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 '		560	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

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
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
	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
6/9	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
8/11	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	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 '		870,00	28,25	9,64	23,55	14,37	129,77	854,05	117,75	141,81	372,16	9,46	28,98	2348,71	7,60	0,52	25,48
Итого за день			46,53	13,08	40,94	16,26	229,14	1498,05	257,40	168,17	531,41	11,46	107,73	2460,89	9,34	0,63	26,30

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	24,00	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	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 'Завтрак '		560	18,06	7,15	11,28	1,57	85,82	536,07	300,32	60,58	376,18	2,61	44,16	82,98	1,42	0,20	0,56

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	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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 '		830	31,49	11,09	45,62	8,74	123,59	1024,84	76,54	207,56	484,31	8,95	45,50	362,39	4,08	0,72	7,66
Итого за день			49,55	18,24	56,90	10,31	209,41	1560,91	376,86	268,14	860,49	11,56	89,66	445,37	5,50	0,92	8,22

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	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	0,78
29/10	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	0,12
5/12	Йогурт стакан	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
-	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 '		690	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

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
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 курры	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	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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 '		930,00	28,88	11,24	33,53	24,94	112,95	878,82	214,65	118,10	370,77	6,20	36,34	993,79	12,15	0,33	79,61
Итого за день			47,66	21,12	50,26	31,36	195,77	1446,01	428,36	173,05	651,45	8,29	90,64	1093,18	15,30	0,50	81,17

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшениная 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
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	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 '

550

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

6/2	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
46/3	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
5/9	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	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
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'

870,00

35,68

18,91

25,63

6,08

116,79

842,00

307,48

74,37

402,44

4,56

103,94

439,91

4,29

0,26

14,03

Итого за день

49,84

22,02

49,20

8,54

205,41

1472,55

446,63

133,43

623,26

6,92

210,94

646,84

5,24

0,49

53,55

7 день

Завтрак

5/4	Каша 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
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
-	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 '

680

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

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
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	4,50	210,55	2,40	0,04	10,81
3/3	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	Виточки (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	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
4/13	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 '

975,00

39,81

25,25

24,79

6,93

107,44

836,93

642,07

166,49

724,44

8,33

148,63

381,26

3,91

0,39

27,21

Итого за день

53,47

28,87

35,87

8,04

203,05

1378,72

775,91

191,55

874,92

9,39

191,97

461,19

5,21

0,51

27,76

8 день

Завтрак

	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
8/4	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
1/13	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
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
Итого за 'Завтрак '		750,00	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

29/2	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
40/2	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
8/5	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
-	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
29/10	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	28,02	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 '		860,00	57,16	43,42	30,62	4,15	137,74	1074,82	512,19	109,60	681,86	4,18	161,40	386,75	3,17	0,32	7,62
Итого за день			70,96	46,53	55,11	7,67	216,49	1676,62	655,16	181,87	928,46	6,57	268,40	527,08	4,43	0,53	8,14

9 день

Завтрак

	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
9/4	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
27/10	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	0,00	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 '		565	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
46/3	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
59/1	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
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	116,6	1,1	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
Итого за 'Обед '		830	34,27	14,45	26,21	10,38	121,98	878,28	184,11	101,99	373,89	6,27	49,94	474,09	6,87	0,41	7,67
Итого за день			49,32	17,92	40,58	17,31	241,87	1564,44	351,74	167,52	617,48	10,80	99,75	539,80	10,41	0,60	18,58

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
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
32/10	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 '	750	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

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
10/2	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
3/4	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
8/9	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
27/10	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 '	930,00	35,45	19,86	27,73	9,34	99,23	807,42	131,12	158,45	409,11	7,59	68,85	376,91	5,11	0,37	15,73
	Итого за день		50,57	26,61	54,29	10,76	180,64	1439,31	404,37	215,00	685,03	9,20	199,15	545,70	5,77	0,53	16,91

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026