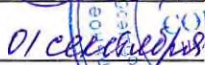


Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

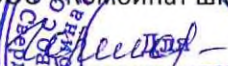
 Е.Б. Мартьянова/

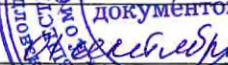
 01 сентября 2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 А. Горелова/

 01 сентября 2026 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 № 1 ДОВЗ 11 лет 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	135	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	15,62	6,81	26,69	1,95	90,79	670,28	265,17	70,10	292,90	2,36	122,30	168,91	0,67	0,16	1,18
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
2/6	Омлет запеченный или паровой	220	21,50	22,87	31,16	0,00	3,88	381,35	154,64	24,99	329,55	3,73	302,76	532,31	1,19	0,1	0,31
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	65,1	0,26	0,01	39
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '		800,00	31	23,16	49,76	3,77	75,21	868,684	220,5	68,83	455,62	6,59	387,26	998,54	3,62	0,24	52,87
Итого за день			46,62	29,97	76,45	5,72	166,00	1538,97	485,67	138,93	748,52	8,95	509,56	1167,45	4,29	0,40	54,05

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	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	14,64	6,75	26,51	1,37	79,14	613,433	275,9	75,25	299,5	2,47	130,3	168,75	0,87	0,17	1,18
Обед																	
16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
1/9	Курица отварная (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	11,16	33,4	96,94	0,74	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,70	0,00	0,31	0,31	10,72	49,73	9	12,09	40,63	1	0	0,26	0,36	0,05	0
Итого за 'Обед '		810,00	39,47	23,5	41,68	14,69	121,16	1014,75	107,59	121,57	422,71	6,36	90,05	625,1	8,57	0,41	7,37
Итого за день			54,11	30,25	68,19	16,06	200,3	1628,18	383,49	196,82	722,21	8,83	220,35	793,85	9,44	0,58	8,55

3 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	310	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	17,66	3,42	15,87	1,82	95,59	612,38	139,17	26,36	158,65	2,00	70,75	103,18	1,72	0,11	0,82

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		845,00	27,68	13,40	20,64	4,10	110,68	747,13	142,38	126,87	442,97	4,88	109,63	604,21	2,48	0,41	14,39
Итого за день			45,34	16,82	36,51	5,92	206,27	1359,52	281,55	153,23	601,62	6,88	180,38	707,39	4,20	0,52	15,21

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	40	5,90	4,21	4,00	0,22	10,24	102,36	140,8	7,66	83,52	0,1	20,16	38,08	0,06	0	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	17,4	7,15	11,1	1,39	83,89	519,783	293,32	51,18	344,58	1,83	44,16	82,78	1,14	0,17	0,56

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
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	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		830,00	31,65	11,09	45,70	8,82	126,19	1042,77	82,24	208,80	485,75	9,15	45,50	427,49	4,34	0,73	46,66
Итого за день			49,05	18,24	56,80	10,21	210,08	1562,56	375,56	259,98	830,33	10,98	89,66	510,27	5,48	0,90	47,22

5 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	229	144,76	33,85	154,62	0,66	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	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		635,00	15,07	9,13	24,82	1,1	62,65	542,557	357,54	54,81	311,72	1,67	132,3	171,99	0,7	0,14	1,58
Обед																	

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
4/9	Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,37	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	28	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		840,00	40,66	29,12	32,50	6,42	103,87	874,42	380,90	99,07	499,72	4,45	112,58	855,87	4,31	0,19	15,32
Итого за день			55,73	38,25	57,32	7,52	166,52	1416,98	738,44	153,88	811,44	6,12	244,88	1027,86	5,01	0,33	16,90

6 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	220	21,50	22,87	31,16	0,00	3,88	381,35	154,64	24,99	329,55	3,73	302,76	532,31	1,19	0,1	0,31
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		720,00	30,38	25,87	49,58	0,78	53,43	785,32	283,13	47,69	450,85	4,68	402,76	644,51	1,67	0,17	0,83

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	103	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
7/8	Бефстроганов из филе курицы	60/60	22,91	1,70	8,43	0,09	7,91	247,86	74,66	9,82	61,65	0,2	30,6	40,2	0,16	0,03	0,41
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 витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		850,00	39,74	4,23	20,18	6,92	103,01	822,94	220,84	61,54	260,59	3,54	57,24	292,82	4,08	0,19	11,25
Итого за день			70,12	30,1	69,76	7,7	156,44	1608,26	503,97	109,23	711,44	8,22	460	937,33	5,75	0,36	12,08

7 день
Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		660,00	13,49	3,06	18,09	1,24	89,04	575,13	127,99	28,04	145,94	1,33	84	112,2	1,08	0,11	0,52

Обед

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
2	Жаркое по-домашнему из филе кур	280	25,16	0,07	8,29	0,75	33,55	305,25	37,38	53,74	122,42	1,91	20,16	902,44	0,51	0,17	15,97
-	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 витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		830,00	44,70	7,96	22,58	6,86	105,93	808,56	395,06	128,77	452,15	8,18	83,16	1226,42	3,68	0,48	25,83
Итого за день			58,19	11,02	40,67	8,10	194,97	1383,69	523,05	156,81	598,09	9,51	167,16	1338,62	4,76	0,59	26,35

8 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	60	8,71	6,05	6,43	0,32	16,35	161	229,99	12,65	137,99	0,16	48,3	54,74	0,09	0,01	0,16
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		760,00	18,62	8,76	14,81	1,32	95,92	604,448	358,66	61,47	328,4	1,69	92,05	103,79	0,66	0,12	1,43

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	25	2	0,00	0,21	0,24	14	67	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	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 витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '		835,00	28,39	14,19	31,70	3,19	117,81	867,38	264,36	103,76	461,96	4,46	50,70	497,43	3,87	0,61	7,71
Итого за день			47,01	22,95	46,51	4,51	213,73	1471,83	623,02	165,23	790,36	6,15	142,75	601,22	4,53	0,73	9,14

9 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	12,02	2,87	23,07	1,19	93,74	641,129	131,58	48,26	195,41	1,54	123,75	138,95	0,76	0,11	0,49

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
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	118	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
1/9	Курица отварная (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
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 витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		930,00	42,11	25,95	31,76	7,11	115,41	928,26	211,44	108,72	446,51	6,42	76,69	483,23	5,83	0,31	21,52
Итого за день			54,13	28,82	54,83	8,30	209,15	1569,39	343,02	156,98	641,92	7,96	200,44	622,18	6,59	0,42	22,01

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	38	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		750,00	13,80	3,11	24,49	3,52	78,75	601,80	142,97	72,27	246,60	2,40	107,00	140,33	1,26	0,22	0,52

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	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 сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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
-	Фрукты	160	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '		920,00	45,70	35,31	25,86	3,68	124,21	920,71	452,32	99,69	565,51	5,78	134,80	362,30	2,64	0,30	20,00
Итого за день			59,50	38,42	50,35	7,20	202,96	1522,51	595,29	171,96	812,11	8,18	241,80	502,63	3,90	0,52	20,52