

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

\_\_\_\_\_ Е.Б. Мартянова/  
\_\_\_\_\_



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

\_\_\_\_\_ Е.М. Горелова/  
\_\_\_\_\_



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-10 лет,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный 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 7-10 лет

СанПин 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша 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
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	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	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Сок 0,2л	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,20</b>	<b>2,52</b>	<b>22,63</b>	<b>2,96</b>	<b>71,95</b>	<b>550,39</b>	<b>116,8</b>	<b>59,7</b>	<b>204,8</b>	<b>2,09</b>	<b>101,6</b>	<b>130,3</b>	<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>
Обед																	
29/2	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
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
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		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 витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>43,55</b>	<b>33,13</b>	<b>23,81</b>	<b>3,58</b>	<b>112,29</b>	<b>859,58</b>	<b>411,26</b>	<b>93,37</b>	<b>528,63</b>	<b>5,76</b>	<b>128,8</b>	<b>315,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,27</b>	<b>18,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,76</b>	<b>35,65</b>	<b>46,45</b>	<b>6,54</b>	<b>184,24</b>	<b>1409,97</b>	<b>528,06</b>	<b>153,07</b>	<b>733,42</b>	<b>7,84</b>	<b>230,4</b>	<b>445,4</b>	<b>3,71</b>	<b>0,45</b>	<b>19,06</b>

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,9316	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,63</b>	<b>5,92</b>	<b>17,41</b>	<b>1,02</b>	<b>59,9</b>	<b>449,2133</b>	<b>241,22</b>	<b>60,98</b>	<b>248,22</b>	<b>1,84</b>	<b>84,24</b>	<b>112,36</b>	<b>0,58</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	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	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,3</b>	<b>20,61</b>	<b>30,21</b>	<b>5</b>	<b>104,45</b>	<b>843,7819</b>	<b>229,73</b>	<b>95,09</b>	<b>387,5</b>	<b>4,39</b>	<b>106,92</b>	<b>751,63</b>	<b>4,45</b>	<b>0,22</b>	<b>6,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,93</b>	<b>26,53</b>	<b>47,62</b>	<b>6,02</b>	<b>164,35</b>	<b>1292,995</b>	<b>470,95</b>	<b>156,07</b>	<b>635,72</b>	<b>6,23</b>	<b>191,16</b>	<b>863,99</b>	<b>5,03</b>	<b>0,36</b>	<b>7,57</b>

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,8388	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	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	67,1703	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,76</b>	<b>2,83</b>	<b>21,47</b>	<b>1,53</b>	<b>81,71</b>	<b>593,48</b>	<b>116,05</b>	<b>23,08</b>	<b>137,03</b>	<b>1,79</b>	<b>104,6</b>	<b>136,6</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>0,81</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	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	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,10</b>	<b>13,18</b>	<b>14,42</b>	<b>9,20</b>	<b>96,80</b>	<b>651,74</b>	<b>167,10</b>	<b>132,81</b>	<b>431,04</b>	<b>7,43</b>	<b>45,88</b>	<b>448,62</b>	<b>4,58</b>	<b>0,48</b>	<b>34,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,86</b>	<b>16,01</b>	<b>35,89</b>	<b>10,73</b>	<b>178,51</b>	<b>1245,22</b>	<b>283,15</b>	<b>155,89</b>	<b>568,07</b>	<b>9,22</b>	<b>150,48</b>	<b>585,22</b>	<b>6,13</b>	<b>0,58</b>	<b>35,34</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,54	5,26	5,59	0,27	14,01	139,132	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,39</b>	<b>7,61</b>	<b>11,81</b>	<b>1,75</b>	<b>87,47</b>	<b>544,74</b>	<b>343,47</b>	<b>58,95</b>	<b>348,92</b>	<b>4,43</b>	<b>61,2</b>	<b>89,65</b>	<b>1,25</b>	<b>0,18</b>	<b>13,06</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	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
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,0922	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,47	0,04	0,45
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,92</b>	<b>14,13</b>	<b>28,00</b>	<b>9,88</b>	<b>84,44</b>	<b>719,40</b>	<b>79,52</b>	<b>134,43</b>	<b>380,45</b>	<b>7,34</b>	<b>35,60</b>	<b>348,94</b>	<b>4,98</b>	<b>0,31</b>	<b>42,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,31</b>	<b>21,74</b>	<b>39,81</b>	<b>11,63</b>	<b>171,91</b>	<b>1264,14</b>	<b>422,99</b>	<b>193,38</b>	<b>729,37</b>	<b>11,77</b>	<b>96,80</b>	<b>438,59</b>	<b>6,23</b>	<b>0,49</b>	<b>55,53</b>

5 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
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Йогурт стакан	1	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,39</b>	<b>6,95</b>	<b>10,98</b>	<b>0,97</b>	<b>56,04</b>	<b>380,2248</b>	<b>274,99</b>	<b>45,29</b>	<b>246,3</b>	<b>1,47</b>	<b>55,74</b>	<b>81,27</b>	<b>0,49</b>	<b>0,11</b>	<b>1,42</b>

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,21</b>	<b>21,21</b>	<b>27,33</b>	<b>6,98</b>	<b>80,92</b>	<b>717,15</b>	<b>85,78</b>	<b>72,69</b>	<b>291,48</b>	<b>4,31</b>	<b>57,65</b>	<b>1462,29</b>	<b>4,61</b>	<b>0,22</b>	<b>14,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,60</b>	<b>28,16</b>	<b>38,31</b>	<b>7,95</b>	<b>136,96</b>	<b>1097,37</b>	<b>360,77</b>	<b>117,98</b>	<b>537,78</b>	<b>5,78</b>	<b>113,39</b>	<b>1543,56</b>	<b>5,10</b>	<b>0,33</b>	<b>15,74</b>

6 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
1/13	Бутерброд с маслом	45	2,06	0,16	14,73	0,23	11,94	189,638	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	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Сок 0,2л	1	0	0	0	0	0	4,1E-06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,49</b>	<b>6</b>	<b>24,88</b>	<b>1,25</b>	<b>72,66</b>	<b>574,68</b>	<b>244,3</b>	<b>49,78</b>	<b>245</b>	<b>1,47</b>	<b>124,24</b>	<b>157,47</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	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	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,24</b>	<b>13,75</b>	<b>31,76</b>	<b>17,78</b>	<b>105,17</b>	<b>847</b>	<b>195,5</b>	<b>73,7</b>	<b>322,32</b>	<b>7,03</b>	<b>62,08</b>	<b>279,53</b>	<b>9,11</b>	<b>0,24</b>	<b>23,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,73</b>	<b>19,75</b>	<b>56,64</b>	<b>19,02</b>	<b>177,82</b>	<b>1421,68</b>	<b>439,8</b>	<b>123,48</b>	<b>567,32</b>	<b>8,5</b>	<b>186,32</b>	<b>437</b>	<b>9,74</b>	<b>0,38</b>	<b>24,29</b>

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	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	201,14	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	67,1703	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,93</b>	<b>5,42</b>	<b>25,16</b>	<b>2,63</b>	<b>89,02</b>	<b>656,02</b>	<b>220,82</b>	<b>75,19</b>	<b>284,38</b>	<b>2,78</b>	<b>113,6</b>	<b>153,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>11,99</b>	<b>2,27</b>	<b>9,94</b>	<b>3,76</b>	<b>99,79</b>	<b>553,4088</b>	<b>157,84</b>	<b>70,37</b>	<b>212,11</b>	<b>4,99</b>	<b>38,6</b>	<b>352,59</b>	<b>2,07</b>	<b>0,19</b>	<b>58,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,92</b>	<b>7,69</b>	<b>35,10</b>	<b>6,39</b>	<b>188,81</b>	<b>1209,43</b>	<b>378,66</b>	<b>145,56</b>	<b>496,49</b>	<b>7,77</b>	<b>152,20</b>	<b>506,21</b>	<b>2,73</b>	<b>0,40</b>	<b>59,77</b>



8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,3421	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
	Йогурт стакан	1	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,65</b>	<b>3,03</b>	<b>10,05</b>	<b>1,27</b>	<b>95,18</b>	<b>534,63</b>	<b>117,42</b>	<b>30,72</b>	<b>160,11</b>	<b>1,73</b>	<b>38,54</b>	<b>71,23</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	4,92	56,75	20,52	7,09	12,91	0,56	0	1,86	1,65	0,02	17,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
27/10	Чай с сахаром	180	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,98</b>	<b>8,37</b>	<b>35,66</b>	<b>9,30</b>	<b>92,65</b>	<b>801,66</b>	<b>108,41</b>	<b>99,61</b>	<b>326,78</b>	<b>5,70</b>	<b>36,75</b>	<b>249,23</b>	<b>4,54</b>	<b>0,63</b>	<b>30,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,63</b>	<b>11,40</b>	<b>45,71</b>	<b>10,57</b>	<b>187,83</b>	<b>1336,29</b>	<b>225,83</b>	<b>130,33</b>	<b>486,89</b>	<b>7,43</b>	<b>75,29</b>	<b>320,46</b>	<b>5,99</b>	<b>0,77</b>	<b>30,51</b>

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,85</b>	<b>2,93</b>	<b>12,88</b>	<b>6,92</b>	<b>112,55</b>	<b>638,69</b>	<b>147,73</b>	<b>60,01</b>	<b>214,78</b>	<b>4,94</b>	<b>41,06</b>	<b>57,21</b>	<b>3,54</b>	<b>0,18</b>	<b>13,31</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,14496	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,50</b>	<b>13,58</b>	<b>23,82</b>	<b>13,39</b>	<b>86,25</b>	<b>685,81</b>	<b>204,20</b>	<b>107,34</b>	<b>321,75</b>	<b>5,37</b>	<b>49,04</b>	<b>639,54</b>	<b>7,82</b>	<b>0,25</b>	<b>41,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,35</b>	<b>16,51</b>	<b>36,70</b>	<b>20,31</b>	<b>198,80</b>	<b>1324,50</b>	<b>351,93</b>	<b>167,35</b>	<b>536,53</b>	<b>10,31</b>	<b>90,10</b>	<b>696,75</b>	<b>11,36</b>	<b>0,43</b>	<b>54,79</b>

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
	Сок 0,2л	1	0	0	0	0	0	4,1E-06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	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	67,1703	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,73</b>	<b>7,01</b>	<b>11,96</b>	<b>1,16</b>	<b>83,58</b>	<b>516,57</b>	<b>288,76</b>	<b>51,16</b>	<b>269,24</b>	<b>1,52</b>	<b>73,64</b>	<b>83,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,88972	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,62</b>	<b>11,66</b>	<b>29,82</b>	<b>3,45</b>	<b>131,22</b>	<b>931,92</b>	<b>143,91</b>	<b>106,28</b>	<b>371,28</b>	<b>4,48</b>	<b>46,00</b>	<b>404,81</b>	<b>3,53</b>	<b>0,57</b>	<b>5,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,35</b>	<b>18,67</b>	<b>41,78</b>	<b>4,61</b>	<b>214,80</b>	<b>1448,49</b>	<b>432,67</b>	<b>157,44</b>	<b>640,52</b>	<b>6,00</b>	<b>119,64</b>	<b>487,90</b>	<b>4,12</b>	<b>0,67</b>	<b>7,18</b>

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

11 января 2021 г.  
19 января 2021 г.  
нижние серги Довз 7-11 лет  
Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2409-08