

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

Е.Б. Мартянова/

2022 г.



Утверждаю:

ООО «Компани Школьного питания»

Е.М. Горелова/

2022 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 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 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209	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	201,14	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
Итого за 'Завтрак '			13,80	3,11	24,49	3,52	78,75	601,80	142,97	72,27	246,6	2,39	107	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	72,2	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	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	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
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			46,54	33,78	25,25	3,92	130,18	960,31	446,3	107,35	580,9	6,51	134,9	362,47	2,86	0,32	19,91
Итого за день			60,34	36,89	49,73	7,44	208,93	1562,11	589,28	179,62	827,5	8,91	241,9	502,79	4,12	0,54	20,43

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	226,165	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
-	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	96,3714	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
Итого за 'Завтрак '			12,9	6,67	19,04	1,15	66,08	494,446	270	70,55	280,7	2,06	90,3	123,65	0,63	0,16	1,18

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,393	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,274	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	78,839	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			34,93	20,61	30,97	5,76	120,8	931,853	238,64	106,72	423,14	5,17	106,92	800,2	4,91	0,26	7,74
Итого за день			47,83	27,28	50,01	6,91	186,88	1426,3	508,64	177,27	703,84	7,23	197,22	923,85	5,54	0,42	8,92

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,799	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	60	2,86	0,2	18,44	0,32	16,67	245,674	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
29/10	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 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
Итого за 'Завтрак '			17,4	3,54	26,7	1,78	93,37	699,98	142,77	26,36	163,14	2,02	130,75	170,67	1,87	0,11	0,82

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	7,47	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,354	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			32,52	13,28	18,90	13,06	119,98	810,74	202,70	160,37	502,59	8,87	49,63	633,14	6,42	0,58	50,29
Итого за день			49,92	16,82	45,60	14,84	213,35	1510,72	345,47	186,73	665,73	10,89	180,38	803,81	8,29	0,69	51,11

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,381	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	40	6,36	4,84	5,07	0,18	9,34	110,516	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
27/10	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 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
Итого за 'Завтрак '			17,7	7,78	12,61	1,79	90,48	566,4	356,51	64,89	385,21	4,6	62,64	94,74	1,4	0,21	13,15

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,119	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,092	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,85	14,17	32,51	13,86	107,35	872,61	105,74	168,38	454,64	9,09	39,50	415,60	6,86	0,37	44,70
Итого за день			48,55	21,95	45,12	15,65	197,83	1439,01	462,25	233,27	839,85	13,69	102,14	510,34	8,26	0,58	57,85

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,531	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	38,6598	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
Итого за 'Завтрак '			13,64	7,7	12,61	1,1	62,45	425,931	303,94	52,06	277,22	1,61	61,8	92,59	0,53	0,13	1,55

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
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,728	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
1/9	Мясо кур отварное (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
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,9828	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			39,43	23,59	33,15	10,31	105,48	896,82	113,18	100,70	367,77	5,61	65,35	2274,24	6,52	0,30	18,93
Итого за день			53,07	31,29	45,76	11,41	167,93	1322,75	417,12	152,76	644,99	7,22	127,15	2366,83	7,05	0,43	20,48

6 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,531	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
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
32/10	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
	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
Итого за 'Завтрак '			15,12	6,75	26,56	1,42	81,4	631,89	273,25	56,55	275,92	1,6	130,3	168,79	0,66	0,16	1,18

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,529	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	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	208,695	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	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,64	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	208,75	84,97	355,45	7,8	62,98	321,79	9,81	0,28	25,4
Итого за день			45,77	20,52	59,64	20,52	200,69	1561,98	482,01	141,53	631,37	9,4	193,28	490,57	10,46	0,44	26,59

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,827	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	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
Итого за 'Завтрак '			17,56	6,01	26,81	2,96	96,83	709,58	245,41	84,89	320,8	3,04	119	163,95	0,7	0,25	1,04

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			15,64	2,84	12,39	4,68	123,41	689,325	194,38	89	275,27	5,83	48,25	424,62	2,59	0,23	61,65
Итого за день			33,2	7,61	40,73	7,88	211,11	1443,87	388,02	149,62	528,69	9,02	144,3	519,97	3,84	0,49	27,19

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,178	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
	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	37,8022	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
Итого за 'Завтрак '			17,63	3,99	13,73	1,62	121,82	692,11	149,7	37,91	203,96	2,12	53,75	99,2	1,92	0,18	0,56

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	100	1,16	0,00	6,03	6,03	8,19	94,58	34,19	11,81	21,52	0,94	0	3,1	2,75	0,03	29,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
27/10	Чай с сахаром	180	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			28,33	9,34	42,77	13,21	117,41	994,10	142,96	127,11	407,13	7,44	42,50	308,34	6,42	0,76	44,20
Итого за день			45,96	13,33	56,50	14,83	239,23	1686,21	292,66	165,02	611,09	9,56	96,25	407,54	8,34	0,94	44,76

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	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	37,8022	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
Итого за 'Завтрак '			15,15	3,47	14,47	7,03	122,34	698,33	171,63	67,78	246,34	5,08	49,81	66,96	3,59	0,19	13,41

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,681	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,339	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,695	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	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,17	13,61	28,13	17,77	107,33	828,11	245,69	133,15	384,80	6,87	49,94	743,82	9,93	0,30	50,63
Итого за день			45,32	17,08	42,60	24,80	229,67	1526,44	417,32	200,93	631,14	11,95	99,75	810,78	13,52	0,49	64,04

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	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	161,149	229,99	12,65	137,99	0,16	48,3	54,74	0,09	0,01	0,16
	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	38,6598	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
Итого за 'Завтрак '			18,62	8,76	14,81	1,32	95,71	603,84	358,66	61,46	328,4	1,69	92,05	103,79	0,66	0,11	1,43

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,112	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,6105	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,796	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,154	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	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			31,21	11,89	31,93	3,90	155,49	1069,20	165,31	124,75	430,35	5,35	55,50	477,37	3,87	0,61	7,26
Итого за день			49,83	20,65	46,74	5,22	251,20	1673,04	523,97	186,21	758,75	7,04	147,55	581,16	4,53	0,72	8,69

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

11 января 2021 г.
19 января 2021 г.
нижние серьги довз 11 и старше
Школы 11 лет и старше СанПин 2.4.5.2409-08