

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

 /Е.В. Мартьянова/



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 /Е.М. Горелова/



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 7-10 лет

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	TЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			10,71	2,52	22,13	2,35	76,2	563,2475	134,11	60,5	198,03	4,82	101,6	196,34	1,13	0,23
Обед																
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	7,41	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05
-	Масло сливочное	25	0,20	0,20	18,13	0,00	0,33	165	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0
Итого за 'Обед '			13,64	2,66	28,43	4,75	102,38	706	172,41	80,46	242,14	6,1	125,2	468,64	2,31	0,28
Итого за день			24,35	5,18	50,56	7,1	178,58	1269,702	306,52	140,96	440,17	10,92	226,8	664,98	3,44	0,51

2 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
-	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			24,42	14,22	23,62	2,56	80,14	633,214	153,25	53,42	249,16	3,22	99,35	249,43	3,46	0,16

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	102	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
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
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
-	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			28,31	14,22	25,74	4,68	106,17	778,3823	169,63	74,12	304,81	4,22	99,35	443,16	4,52	0,25
Итого за день			52,73	28,44	49,36	7,24	186,31	1411,596	322,88	127,54	553,97	7,44	198,7	692,59	7,98	0,41

3 день

Завтрак

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	133	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	78	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			21,50	13,18	6,35	1,13	69,29	430,98	127,49	98,85	358,04	5,56	45,88	59,40	0,95	0,29

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	133	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	78	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			27,65	13,18	10,90	5,68	94,38	605,50	155,78	130,34	436,60	7,44	45,88	261,27	2,97	0,48
Итого за день			49,15	26,36	17,25	6,81	163,67	1036,48	283,27	229,19	794,64	13,00	91,76	320,67	3,92	0,77

4 день
Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,68	10,17	11,27	0,06	3,41	159	10,78	14,06	112,71	1,61	12,24	16,2	0,34	0,03
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			19,68	10,20	19,23	5,36	61,33	512,70	57,23	105,17	267,87	5,35	27,24	285,95	2,85	0,23

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	105	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			24,08	11,34	24,91	9,86	83,67	677,48	80,93	129,70	345,91	6,50	32,20	536,60	4,92	0,32
Итого за день			43,76	21,54	44,14	15,22	145,00	1190,18	138,16	234,87	613,78	11,85	59,44	822,55	7,77	0,55

5 день
Завтрак

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
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	184	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	25	0,07	0	0	0,01	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
-	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
Итого за 'Завтрак '			30,42	21,11	24,76	4,68	66,26	619,14	52,68	54,98	251,62	3,59	54,05	1213,74	3,53	0,18

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
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	184	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	25	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			33,21	21,21	27,33	6,98	80,92	717,15	85,78	72,69	291,48	4,31	57,65	1462,29	4,61	0,22
Итого за день			63,63	42,32	52,09	11,66	147,18	1336,29	138,46	127,67	543,10	7,90	111,70	2676,03	8,14	0,40

6 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	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
-	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
Итого за 'Завтрак '			25,38	14,14	16,52	2,71	79,66	580,7434	119,78	33,47	219	2,58	59,35	87,83	2,26	0,14

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
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
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			27,76	14,64	21,62	6,97	88,33	676,0261	168,86	54,68	279,38	3,66	66,64	263,26	4,41	0,2
Итого за день			53,14	28,78	38,14	9,68	167,99	1256,77	288,64	88,15	498,38	6,24	125,99	351,09	6,67	0,34

7 день

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	133	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	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
-	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
Итого за 'Завтрак '			16,77	8,37	27,61	1,25	64,72	581,87	67,80	72,79	250,60	3,79	36,75	125,30	1,29	0,46
Обед																
-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	133	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			22,92	8,37	32,16	5,80	89,81	756,38	96,09	104,28	329,16	5,67	36,75	327,17	3,31	0,65
Итого за день			39,69	16,74	59,77	7,05	154,53	1338,25	163,89	177,07	579,76	9,46	73,50	452,47	4,60	1,11

8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	398	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	35	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			37,10	31,98	20,48	2,88	75,09	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,80	135,57	2,00	0,16

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08
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
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	398	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	35	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	61	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			43,56	33,13	23,82	3,58	112,30	859,58	411,27	93,37	528,63	5,76	128,80	315,10	2,61	0,28
Итого за день			80,66	65,11	44,30	6,46	187,39	1506,22	756,69	159,09	958,51	10,35	241,60	450,67	4,61	0,44

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	54	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	188	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	79	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	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
Итого за 'Завтрак '			21,90	12,14	18,11	8,77	65,66	527,55	173,50	83,62	253,43	4,30	40,90	464,33	5,71	0,18

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	54	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	209	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	79	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,50	13,58	23,82	13,39	86,25	685,81	204,20	107,34	321,75	5,37	49,04	639,54	7,82	0,25
Итого за день			48,40	25,72	41,93	22,16	151,91	1213,36	377,70	190,96	575,18	9,67	89,94	1103,87	13,53	0,43

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			23,76	11,67	24,00	2,74	88,48	682,67	142,33	55,03	242,87	3,19	22,05	144,82	3,18	0,43

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,88	4,0	0,19	9,79	89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0	0,25	0,29	16	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			29,45	13,62	30,26	3,36	109,98	855,47	210,30	82,66	345,37	4,44	44,45	417,04	4,00	0,56
Итого за день			53,21	25,29	54,26	6,10	198,46	1538,15	352,63	137,69	588,24	7,63	66,50	561,86	7,18	0,99

C,мг

0,42
35,1
12,5
0
0
0
48,02

10,84
0,42
35,1
0
0
15
0
61,36
109,4

0,02
0,32
0,3
0
0
0
0,64

4,9
0,3
0,32
0,02
0
0
0
5,54
6,18

5,88
5,45
0,64
3,6
0
0
15,57

5,88
4,52
5,45
0,64
3,6
0
0
20,09
35,66

20,32
0,32
0
35,1
0
0
55,74

20,32
5,76
0
0,36
35,1
0
0
61,54
117,28

2,7
0,78
0
0
0
0
3,48

2,7
10,84
0,78
0
0
0
0
14,32
17,80

0,02
0,3
0
0
0
0,32

8,64
0,3
0,03
0
0
0
8,97
9,29

14,7
5,45
2,7
0
0
0
22,85

14,7
4,52
5,45
2,7
0
0
0
27,37
50,22

0,44
0,15
0,7
12,5
0
0

13,79

4,85
0
0,44
0,15
0,7
12,5
0
0

18,64

32,43

1,16
31,3
0,3
0,29
0
0
33,05

1,16
8,4
31,3
0,33
0,29
0
0
41,48
74,53

0,06
0,02
0,29
0
0
0,37

5,52
0
0,07
0,02
0,29
0
0
5,90
6,27