

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

\_\_\_\_\_  
/Е.Б. Мартыанова/



Утверждаю:

И.О. Комбинат школьного питания»

\_\_\_\_\_  
/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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	0,42
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
<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</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	0,10	2,41	2,14	7,41	55	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	239	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
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	35,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	101	0	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	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	49	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	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	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>12,09</b>	<b>2,47</b>	<b>27,96</b>	<b>3,66</b>	<b>104,44</b>	<b>706,40</b>	<b>161,62</b>	<b>68,22</b>	<b>217,22</b>	<b>4,49</b>	<b>138,6</b>	<b>463,84</b>	<b>2,27</b>	<b>0,17</b>	<b>56,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,02</b>	<b>7,89</b>	<b>53,12</b>	<b>6,29</b>	<b>193,46</b>	<b>1362,41</b>	<b>382,44</b>	<b>143,41</b>	<b>501,60</b>	<b>7,27</b>	<b>252,20</b>	<b>617,46</b>	<b>2,93</b>	<b>0,38</b>	<b>57,27</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	181	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	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	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,28</b>	<b>5,92</b>	<b>17,72</b>	<b>1,33</b>	<b>79,74</b>	<b>535,7216</b>	<b>244,72</b>	<b>65,68</b>	<b>264,02</b>	<b>2,23</b>	<b>84,24</b>	<b>112,46</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,05</b>

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	4,9
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	0,3
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
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	0,02
-	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	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,31</b>	<b>14,22</b>	<b>25,74</b>	<b>4,68</b>	<b>106,17</b>	<b>778,3823</b>	<b>169,63</b>	<b>74,12</b>	<b>304,81</b>	<b>4,22</b>	<b>99,35</b>	<b>443,16</b>	<b>4,52</b>	<b>0,25</b>	<b>5,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,59</b>	<b>20,14</b>	<b>43,46</b>	<b>6,01</b>	<b>185,91</b>	<b>1314,104</b>	<b>414,35</b>	<b>139,8</b>	<b>568,83</b>	<b>6,45</b>	<b>183,59</b>	<b>555,62</b>	<b>5,24</b>	<b>0,4</b>	<b>6,59</b>

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	248	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	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	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
<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

-	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	5,88
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	4,52
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	5,45
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	0,64
-	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	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,65</b>	<b>13,18</b>	<b>10,90</b>	<b>5,68</b>	<b>94,38</b>	<b>605,50</b>	<b>155,78</b>	<b>130,34</b>	<b>436,60</b>	<b>7,44</b>	<b>45,88</b>	<b>261,27</b>	<b>2,97</b>	<b>0,48</b>	<b>20,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,41</b>	<b>16,01</b>	<b>32,37</b>	<b>7,21</b>	<b>176,09</b>	<b>1198,98</b>	<b>271,83</b>	<b>153,42</b>	<b>573,63</b>	<b>9,23</b>	<b>150,48</b>	<b>397,87</b>	<b>4,52</b>	<b>0,58</b>	<b>20,90</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201	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	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	38	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	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
-	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	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

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	20,32
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	5,76
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	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219	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	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	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,01</b>	<b>14,13</b>	<b>28,00</b>	<b>9,88</b>	<b>84,62</b>	<b>721,10</b>	<b>83,91</b>	<b>133,55</b>	<b>376,79</b>	<b>6,94</b>	<b>35,60</b>	<b>541,10</b>	<b>5,01</b>	<b>0,32</b>	<b>61,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,40</b>	<b>21,74</b>	<b>39,81</b>	<b>11,63</b>	<b>172,09</b>	<b>1265,84</b>	<b>427,38</b>	<b>192,50</b>	<b>725,71</b>	<b>11,37</b>	<b>96,80</b>	<b>630,75</b>	<b>6,26</b>	<b>0,50</b>	<b>74,69</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	183	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	39	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	53	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3	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
<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</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	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	25	0,07	0	0	0,01	0	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	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,69</b>	<b>18,94</b>	<b>25,18</b>	<b>9,04</b>	<b>96,14</b>	<b>737,02</b>	<b>84,09</b>	<b>91,74</b>	<b>309,02</b>	<b>4,05</b>	<b>43,85</b>	<b>1775,55</b>	<b>5,39</b>	<b>0,19</b>	<b>14,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,08</b>	<b>25,89</b>	<b>36,16</b>	<b>10,01</b>	<b>152,18</b>	<b>1117,24</b>	<b>359,08</b>	<b>137,03</b>	<b>555,32</b>	<b>5,52</b>	<b>99,59</b>	<b>1856,82</b>	<b>5,88</b>	<b>0,30</b>	<b>16,35</b>

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	183	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	190	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 0,2л	200	0	0	0	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
<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	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
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	0,3
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
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	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,76</b>	<b>14,64</b>	<b>21,62</b>	<b>6,97</b>	<b>88,33</b>	<b>676,0261</b>	<b>168,86</b>	<b>54,68</b>	<b>279,38</b>	<b>3,66</b>	<b>66,64</b>	<b>263,26</b>	<b>4,41</b>	<b>0,2</b>	<b>8,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,25</b>	<b>20,64</b>	<b>46,5</b>	<b>8,22</b>	<b>160,99</b>	<b>1250,706</b>	<b>413,16</b>	<b>104,46</b>	<b>524,38</b>	<b>5,13</b>	<b>190,88</b>	<b>420,73</b>	<b>5,03</b>	<b>0,34</b>	<b>10,02</b>

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183	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	0,3	0	0	0	0	0	0	0	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	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
<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

-	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	14,7
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	4,52
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	5,45
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	2,7
27/10	Чай с сахаром	180	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	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	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,93</b>	<b>8,37</b>	<b>32,16</b>	<b>5,80</b>	<b>90,79</b>	<b>760,16</b>	<b>96,12</b>	<b>104,28</b>	<b>329,16</b>	<b>5,67</b>	<b>36,75</b>	<b>327,17</b>	<b>3,31</b>	<b>0,65</b>	<b>27,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,58</b>	<b>11,40</b>	<b>42,21</b>	<b>7,07</b>	<b>185,97</b>	<b>1294,79</b>	<b>213,54</b>	<b>135,00</b>	<b>489,27</b>	<b>7,40</b>	<b>75,29</b>	<b>398,40</b>	<b>4,76</b>	<b>0,79</b>	<b>27,81</b>



8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	206	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	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
<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	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	81	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	398	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	48	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	35	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	61	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	101	0	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	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>

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	239	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	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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	12,5
-	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
<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	54	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	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	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	256	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
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	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,94</b>	<b>19,79</b>	<b>28,12</b>	<b>13,32</b>	<b>83,14</b>	<b>732,68</b>	<b>217,12</b>	<b>108,89</b>	<b>334,62</b>	<b>5,75</b>	<b>49,95</b>	<b>719,54</b>	<b>8,17</b>	<b>0,23</b>	<b>41,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,79</b>	<b>22,72</b>	<b>41,00</b>	<b>20,24</b>	<b>195,69</b>	<b>1371,37</b>	<b>364,85</b>	<b>168,90</b>	<b>549,40</b>	<b>10,69</b>	<b>91,01</b>	<b>776,75</b>	<b>11,71</b>	<b>0,41</b>	<b>54,78</b>

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	239	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	134	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0	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
<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	89	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	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
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
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	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	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,24</b>	<b>14,56</b>	<b>32,16</b>	<b>3,41</b>	<b>124,29</b>	<b>920,97</b>	<b>278,97</b>	<b>106,94</b>	<b>501,00</b>	<b>4,68</b>	<b>50,00</b>	<b>426,81</b>	<b>4,00</b>	<b>0,65</b>	<b>6,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,97</b>	<b>21,57</b>	<b>44,12</b>	<b>4,57</b>	<b>207,87</b>	<b>1437,54</b>	<b>567,73</b>	<b>158,10</b>	<b>770,24</b>	<b>6,20</b>	<b>123,64</b>	<b>509,90</b>	<b>4,59</b>	<b>0,75</b>	<b>7,70</b>