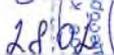


Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

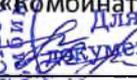

_____/Е.Б. Мартьянова/


_____/28.08.2023 г. Серги



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»


_____/М. Горелова/


_____/28.08.2023 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 8,18 | 2,95 | 8,26 | 1,65 | 39,06 | 268 | 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 | 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 ' | | | 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 | 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 | 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 | 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 | 61 | 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 | 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 ' | | | 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 |

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 | 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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,55 | 6,67 | 19,35 | 1,46 | 85,92 | 580,954 | 273,5 | 75,25 | 296,5 | 2,45 | 90,3 | 123,75 | 0,77 | 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 |
| 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 | 0,33 |
| 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 | 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 |
| - | 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 | 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 ' | | | 36,58 | 15,96 | 31,72 | 8,77 | 127,68 | 961,176 | 212,74 | 102,8 | 396,47 | 6,35 | 107,58 | 514,73 | 6,46 | 0,43 | 6,33 |
| Итого за день | | | 52,13 | 22,63 | 51,07 | 10,23 | 213,6 | 1542,13 | 486,24 | 178,05 | 692,97 | 8,8 | 197,88 | 638,48 | 7,23 | 0,6 | 7,51 |

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 | 60 | 2,86 | 0,2 | 18,44 | 0,32 | 16,67 | 246 | 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 | 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 ' | | | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 80 | 0,63 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 1,96 | 11,20 | 18,03 | 10,98 | 18,82 | 0,47 | 0 | 4 | 0,08 | 0,02 | 3,92 |
| 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 |
| 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 | 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 ' | | | 28,80 | 13,28 | 9,98 | 4,14 | 115,65 | 692,58 | 164,43 | 140,02 | 460,88 | 7,68 | 49,63 | 304,71 | 2,53 | 0,44 | 20,82 |
| Итого за день | | | 46,20 | 16,82 | 36,68 | 5,92 | 209,02 | 1392,56 | 307,20 | 166,38 | 624,02 | 9,70 | 180,38 | 475,38 | 4,40 | 0,55 | 21,64 |

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 | 6,36 | 4,84 | 5,07 | 0,18 | 9,34 | 111 | 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 | 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 |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 38/1 | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,34 | 0,00 | 5,95 | 5,95 | 19,82 | 130,64 | 28,74 | 16,04 | 31,62 | 1,04 | 0 | 1,64 | 2,72 | 0,01 | 1,61 |
| 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 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,48 | 0,04 | 4,62 | 1,43 | 23,87 | 171 | 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 | 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 | 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 ' | | | 30,81 | 14,17 | 32,49 | 13,84 | 118,16 | 913,39 | 100,40 | 165,12 | 448,27 | 8,89 | 39,50 | 415,26 | 6,84 | 0,37 | 44,37 |
| Итого за день | | | 48,51 | 21,95 | 45,10 | 15,63 | 208,64 | 1479,79 | 456,91 | 230,01 | 833,48 | 13,49 | 102,14 | 510,00 | 8,24 | 0,58 | 57,52 |

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) | 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 | 1 | 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 ' | | | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 29/1 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 100 | 1,15 | 0,00 | 5,96 | 5,96 | 10,94 | 96,95 | 24,07 | 33,76 | 48,98 | 0,63 | 0 | 1850 | 3,01 | 0,04 | 1,59 |
| 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 | 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 | 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 ' | | | 32,49 | 18,97 | 28,43 | 12,23 | 113,80 | 851,24 | 106,59 | 115,83 | 359,87 | 5,01 | 44,75 | 2583,83 | 7,07 | 0,23 | 16,54 |
| Итого за день | | | 46,13 | 26,67 | 41,04 | 13,33 | 176,25 | 1277,17 | 410,53 | 167,89 | 637,09 | 6,62 | 106,55 | 2676,42 | 7,60 | 0,36 | 18,09 |

6 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 |
| 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 0,2л | 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 |
| 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 | 103 | 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 | 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 | 209 | 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 | 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 | 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 ' | | | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| 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 |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 80 | 0,63 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 1,96 | 11,20 | 18,03 | 10,98 | 18,82 | 0,47 | 0 | 4 | 0,08 | 0,02 | 3,92 |
| 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 |
| 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 |
| 36/8 | Тефтели из мяса свинины с рисом | 100 | 10,72 | 8,69 | 25,96 | 0,18 | 13,08 | 327 | 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 | 38 | 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 ' | | | 27,80 | 9,34 | 36,82 | 7,26 | 111,18 | 910,72 | 126,80 | 126,28 | 404,43 | 6,97 | 42,50 | 309,24 | 3,75 | 0,75 | 19,11 |
| Итого за день | | | 45,43 | 13,33 | 50,55 | 8,88 | 233,00 | 1602,83 | 276,50 | 164,19 | 608,39 | 9,09 | 96,25 | 408,44 | 5,67 | 0,93 | 19,67 |

8 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 ' | | | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 60 | 3,97 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 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 ' | | | 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 |

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 |
| - | 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 |
| 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 | 90 | 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 | 118 | 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 | 98,27 | 36,54 | 73,23 | 1,34 | 0 | 366,12 | 1,94 | 0,06 | 37,56 |
| 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 | 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 ' | | | 35,61 | 19,82 | 32,43 | 17,70 | 104,22 | 874,98 | 258,61 | 134,70 | 397,67 | 7,25 | 50,85 | 823,82 | 10,28 | 0,28 | 50,62 |
| Итого за день | | | 50,76 | 23,29 | 46,90 | 24,73 | 226,56 | 1573,31 | 430,24 | 202,48 | 644,01 | 12,33 | 100,66 | 890,78 | 13,87 | 0,47 | 64,03 |

10 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 0,2л | 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 |
| 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 | 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 | 81 | 6,34 | 4,38 | 20,36 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0 |
| 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 |
| 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 | 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 | 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 ' | | | 32,86 | 14,78 | 33,42 | 3,73 | 138,75 | 1005,79 | 298,34 | 118,72 | 540,12 | 5,41 | 55,50 | 494,87 | 4,27 | 0,68 | 7,78 |
| Итого за день | | | 51,48 | 23,54 | 48,23 | 5,05 | 234,46 | 1609,63 | 657,00 | 180,18 | 868,52 | 7,10 | 147,55 | 598,66 | 4,93 | 0,79 | 9,21 |