

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги



/Е.Б. Мартянова/

г. Нижние Серги  
2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



/Е.М. Горелова/

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 организованных 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	А,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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,56</b>	<b>6,01</b>	<b>26,81</b>	<b>2,96</b>	<b>96,83</b>	<b>709,58</b>	<b>245,41</b>	<b>84,89</b>	<b>320,8</b>	<b>3,04</b>	<b>119</b>	<b>163,95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,04</b>
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>15,64</b>	<b>2,84</b>	<b>12,39</b>	<b>4,68</b>	<b>123,41</b>	<b>689,325</b>	<b>194,38</b>	<b>89</b>	<b>275,27</b>	<b>5,83</b>	<b>48,25</b>	<b>424,62</b>	<b>2,59</b>	<b>0,23</b>	<b>61,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,2</b>	<b>7,61</b>	<b>40,73</b>	<b>7,88</b>	<b>211,11</b>	<b>1443,87</b>	<b>388,02</b>	<b>149,62</b>	<b>528,69</b>	<b>9,02</b>	<b>144,3</b>	<b>519,97</b>	<b>3,84</b>	<b>0,49</b>	<b>27,19</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,55</b>	<b>6,67</b>	<b>19,35</b>	<b>1,46</b>	<b>85,92</b>	<b>580,954</b>	<b>273,5</b>	<b>75,25</b>	<b>296,5</b>	<b>2,45</b>	<b>90,3</b>	<b>123,75</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>	<b>1,18</b>

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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>36,58</b>	<b>15,96</b>	<b>31,72</b>	<b>8,77</b>	<b>127,68</b>	<b>961,176</b>	<b>212,74</b>	<b>102,8</b>	<b>396,47</b>	<b>6,35</b>	<b>107,58</b>	<b>514,73</b>	<b>6,46</b>	<b>0,43</b>	<b>6,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,13</b>	<b>22,63</b>	<b>51,07</b>	<b>10,23</b>	<b>213,6</b>	<b>1542,13</b>	<b>486,24</b>	<b>178,05</b>	<b>692,97</b>	<b>8,8</b>	<b>197,88</b>	<b>638,48</b>	<b>7,23</b>	<b>0,6</b>	<b>7,51</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,4</b>	<b>3,54</b>	<b>26,7</b>	<b>1,78</b>	<b>93,37</b>	<b>699,98</b>	<b>142,77</b>	<b>26,36</b>	<b>163,14</b>	<b>2,02</b>	<b>130,75</b>	<b>170,67</b>	<b>1,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,82</b>

Обед

-	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,80</b>	<b>13,28</b>	<b>9,98</b>	<b>4,14</b>	<b>116,43</b>	<b>693,86</b>	<b>164,43</b>	<b>140,02</b>	<b>474,99</b>	<b>7,68</b>	<b>49,63</b>	<b>308,71</b>	<b>2,53</b>	<b>0,44</b>	<b>24,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,20</b>	<b>16,82</b>	<b>36,68</b>	<b>5,92</b>	<b>209,80</b>	<b>1393,84</b>	<b>307,20</b>	<b>166,38</b>	<b>638,13</b>	<b>9,70</b>	<b>180,38</b>	<b>479,38</b>	<b>4,40</b>	<b>0,55</b>	<b>25,56</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,7</b>	<b>7,78</b>	<b>12,61</b>	<b>1,79</b>	<b>90,48</b>	<b>566,4</b>	<b>356,51</b>	<b>64,89</b>	<b>385,21</b>	<b>4,6</b>	<b>62,64</b>	<b>94,74</b>	<b>1,4</b>	<b>0,21</b>	<b>13,15</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,00</b>	<b>14,17</b>	<b>32,50</b>	<b>13,85</b>	<b>107,66</b>	<b>875,44</b>	<b>113,07</b>	<b>166,91</b>	<b>448,54</b>	<b>8,42</b>	<b>39,50</b>	<b>735,87</b>	<b>6,90</b>	<b>0,39</b>	<b>76,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,70</b>	<b>21,95</b>	<b>45,11</b>	<b>15,64</b>	<b>198,14</b>	<b>1441,84</b>	<b>469,58</b>	<b>231,80</b>	<b>833,75</b>	<b>13,02</b>	<b>102,14</b>	<b>830,61</b>	<b>8,30</b>	<b>0,60</b>	<b>89,77</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,64</b>	<b>7,7</b>	<b>12,61</b>	<b>1,1</b>	<b>62,45</b>	<b>425,931</b>	<b>303,94</b>	<b>52,06</b>	<b>277,22</b>	<b>1,61</b>	<b>61,8</b>	<b>92,59</b>	<b>0,53</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,20</b>	<b>18,97</b>	<b>22,63</b>	<b>6,43</b>	<b>106,94</b>	<b>774,62</b>	<b>93,50</b>	<b>97,75</b>	<b>331,27</b>	<b>5,09</b>	<b>44,75</b>	<b>840,23</b>	<b>4,62</b>	<b>0,24</b>	<b>34,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,84</b>	<b>26,67</b>	<b>35,24</b>	<b>7,53</b>	<b>169,39</b>	<b>1200,55</b>	<b>397,44</b>	<b>149,81</b>	<b>608,49</b>	<b>6,70</b>	<b>106,55</b>	<b>932,82</b>	<b>5,15</b>	<b>0,37</b>	<b>36,10</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,12</b>	<b>6,75</b>	<b>26,56</b>	<b>1,42</b>	<b>81,4</b>	<b>631,89</b>	<b>273,25</b>	<b>56,55</b>	<b>275,92</b>	<b>1,6</b>	<b>130,3</b>	<b>168,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>

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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,64</b>	<b>13,77</b>	<b>33,09</b>	<b>19,1</b>	<b>119,29</b>	<b>930,09</b>	<b>208,75</b>	<b>84,97</b>	<b>355,45</b>	<b>7,8</b>	<b>62,98</b>	<b>321,79</b>	<b>9,81</b>	<b>0,28</b>	<b>25,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,77</b>	<b>20,52</b>	<b>59,64</b>	<b>20,52</b>	<b>200,69</b>	<b>1561,98</b>	<b>482,01</b>	<b>141,53</b>	<b>631,37</b>	<b>9,4</b>	<b>193,28</b>	<b>490,57</b>	<b>10,46</b>	<b>0,44</b>	<b>26,59</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,63</b>	<b>3,99</b>	<b>13,73</b>	<b>1,62</b>	<b>121,82</b>	<b>692,11</b>	<b>149,7</b>	<b>37,91</b>	<b>203,96</b>	<b>2,12</b>	<b>53,75</b>	<b>99,2</b>	<b>1,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,4	31,34	0,45	0	7,52	2,19	0,02	7,37
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,76</b>	<b>9,34</b>	<b>41,51</b>	<b>11,95</b>	<b>111,80</b>	<b>953,55</b>	<b>127,16</b>	<b>125,70</b>	<b>416,95</b>	<b>6,95</b>	<b>42,50</b>	<b>312,76</b>	<b>5,86</b>	<b>0,75</b>	<b>22,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,39</b>	<b>13,33</b>	<b>55,24</b>	<b>13,57</b>	<b>233,62</b>	<b>1645,66</b>	<b>276,86</b>	<b>163,61</b>	<b>620,91</b>	<b>9,07</b>	<b>96,25</b>	<b>411,96</b>	<b>7,78</b>	<b>0,93</b>	<b>23,12</b>



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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,80</b>	<b>3,11</b>	<b>24,49</b>	<b>3,52</b>	<b>78,75</b>	<b>601,80</b>	<b>142,97</b>	<b>72,27</b>	<b>246,6</b>	<b>2,39</b>	<b>107</b>	<b>140,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>

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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>46,54</b>	<b>33,78</b>	<b>25,25</b>	<b>3,92</b>	<b>130,18</b>	<b>960,31</b>	<b>446,3</b>	<b>107,35</b>	<b>580,9</b>	<b>6,51</b>	<b>134,9</b>	<b>362,47</b>	<b>2,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,34</b>	<b>36,89</b>	<b>49,73</b>	<b>7,44</b>	<b>208,93</b>	<b>1562,11</b>	<b>589,28</b>	<b>179,62</b>	<b>827,5</b>	<b>8,91</b>	<b>241,9</b>	<b>502,79</b>	<b>4,12</b>	<b>0,54</b>	<b>20,43</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,15</b>	<b>3,47</b>	<b>14,47</b>	<b>7,03</b>	<b>122,34</b>	<b>698,33</b>	<b>171,63</b>	<b>67,78</b>	<b>246,34</b>	<b>5,08</b>	<b>49,81</b>	<b>66,96</b>	<b>3,59</b>	<b>0,19</b>	<b>13,41</b>

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,24</b>	<b>19,82</b>	<b>32,52</b>	<b>17,79</b>	<b>100,00</b>	<b>861,87</b>	<b>239,23</b>	<b>133,93</b>	<b>384,12</b>	<b>6,85</b>	<b>50,85</b>	<b>946,86</b>	<b>10,84</b>	<b>0,33</b>	<b>71,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,39</b>	<b>23,29</b>	<b>46,99</b>	<b>24,82</b>	<b>222,34</b>	<b>1560,20</b>	<b>410,86</b>	<b>201,71</b>	<b>630,46</b>	<b>11,93</b>	<b>100,66</b>	<b>1013,82</b>	<b>14,43</b>	<b>0,52</b>	<b>85,12</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,62</b>	<b>8,76</b>	<b>14,81</b>	<b>1,32</b>	<b>95,71</b>	<b>603,84</b>	<b>358,66</b>	<b>61,46</b>	<b>328,4</b>	<b>1,69</b>	<b>92,05</b>	<b>103,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,11</b>	<b>1,43</b>

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