

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги



Е. В. Мартынова/

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	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
I 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	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,90	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>19,7</b>	<b>2,84</b>	<b>13</b>	<b>5,29</b>	<b>159,1</b>	<b>829,732</b>	<b>205,38</b>	<b>100,65</b>	<b>309,62</b>	<b>7,16</b>	<b>48,25</b>	<b>426,07</b>	<b>2,92</b>	<b>0,28</b>	<b>64,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,26</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 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	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,90	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,75	30,55	102,7	2,54	0	0,65	0,91	0,12	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,09</b>	<b>13,28</b>	<b>10,55</b>	<b>4,71</b>	<b>148,28</b>	<b>830,48</b>	<b>173,18</b>	<b>151,77</b>	<b>500,38</b>	<b>8,66</b>	<b>49,63</b>	<b>304,96</b>	<b>2,88</b>	<b>0,49</b>	<b>20,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,49</b>	<b>16,82</b>	<b>37,25</b>	<b>6,49</b>	<b>241,65</b>	<b>1530,46</b>	<b>315,95</b>	<b>178,13</b>	<b>663,52</b>	<b>10,68</b>	<b>180,38</b>	<b>475,63</b>	<b>4,75</b>	<b>0,60</b>	<b>21,64</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	5,90	4,21	4,00	0,22	10,24	102,36	140,8	7,66	83,52	0,1	20,16	38,08	0,06	0	0,04
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	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,24</b>	<b>7,15</b>	<b>11,54</b>	<b>1,83</b>	<b>93,64</b>	<b>558,243</b>	<b>313,32</b>	<b>62,43</b>	<b>358,33</b>	<b>4,58</b>	<b>44,16</b>	<b>89,03</b>	<b>1,39</b>	<b>0,21</b>	<b>13,06</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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	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>33,15</b>	<b>11,09</b>	<b>51,65</b>	<b>14,77</b>	<b>132,66</b>	<b>1129,89</b>	<b>123,21</b>	<b>226,52</b>	<b>517,52</b>	<b>9,70</b>	<b>45,50</b>	<b>743,23</b>	<b>7,09</b>	<b>0,76</b>	<b>76,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,39</b>	<b>18,24</b>	<b>63,19</b>	<b>16,60</b>	<b>226,30</b>	<b>1688,13</b>	<b>436,53</b>	<b>288,95</b>	<b>875,85</b>	<b>14,28</b>	<b>89,66</b>	<b>832,26</b>	<b>8,48</b>	<b>0,97</b>	<b>89,68</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	100	0,03	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,95</b>	<b>7,7</b>	<b>13,04</b>	<b>1,53</b>	<b>86,58</b>	<b>531,777</b>	<b>310,94</b>	<b>61,46</b>	<b>308,82</b>	<b>2,39</b>	<b>61,8</b>	<b>92,79</b>	<b>0,81</b>	<b>0,16</b>	<b>1,55</b>

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	0,00	4,77	4,77	9,06	78,68	19,55	27,41	39,76	0,51	0	1472	2,41	0,04	3,61
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>32,28</b>	<b>18,97</b>	<b>27,24</b>	<b>11,04</b>	<b>111,92</b>	<b>832,97</b>	<b>102,07</b>	<b>109,48</b>	<b>350,65</b>	<b>4,89</b>	<b>44,75</b>	<b>2205,83</b>	<b>6,47</b>	<b>0,23</b>	<b>18,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,23</b>	<b>26,67</b>	<b>40,28</b>	<b>12,57</b>	<b>198,50</b>	<b>1364,75</b>	<b>413,01</b>	<b>170,94</b>	<b>659,47</b>	<b>7,28</b>	<b>106,55</b>	<b>2298,62</b>	<b>7,28</b>	<b>0,39</b>	<b>20,11</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 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	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 81,61 632,5 273,25 56,55 275,92 1,61 130,3 168,79 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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
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	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0

**Итого за 'Обед '****32,64 13,65 22,53 8,92 131,97 861,123 113,88 73,73 315,93 5,38 60,74 290,18 5,51 0,29 11,14****Итого за день****47,76 20,4 49,09 10,34 213,58 1493,62 387,13 130,28 591,85 6,99 191,04 458,97 6,17 0,45 12,32**

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	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,83	156,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,00	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	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

-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,80</b>	<b>9,34</b>	<b>36,82</b>	<b>7,26</b>	<b>111,18</b>	<b>910,72</b>	<b>126,80</b>	<b>126,28</b>	<b>404,43</b>	<b>6,97</b>	<b>42,50</b>	<b>309,24</b>	<b>3,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,43</b>	<b>13,33</b>	<b>50,55</b>	<b>8,88</b>	<b>233,00</b>	<b>1602,83</b>	<b>276,50</b>	<b>164,19</b>	<b>608,39</b>	<b>9,09</b>	<b>96,25</b>	<b>408,44</b>	<b>5,67</b>	<b>0,93</b>	<b>19,67</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	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	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	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>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>132,43</b>	<b>960,31</b>	<b>446,31</b>	<b>107,34</b>	<b>580,91</b>	<b>6,51</b>	<b>134,90</b>	<b>362,47</b>	<b>2,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,34</b>	<b>36,89</b>	<b>49,73</b>	<b>7,44</b>	<b>211,18</b>	<b>1562,11</b>	<b>589,28</b>	<b>179,61</b>	<b>827,51</b>	<b>8,90</b>	<b>241,90</b>	<b>502,80</b>	<b>4,12</b>	<b>0,53</b>	<b>20,42</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	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	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	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,68</b>	<b>2,71</b>	<b>9,31</b>	<b>1,93</b>	<b>118,1</b>	<b>608,527</b>	<b>153,78</b>	<b>68,91</b>	<b>234,76</b>	<b>5,03</b>	<b>43,75</b>	<b>55,4</b>	<b>1,09</b>	<b>0,18</b>	<b>12,99</b>

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	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>35,61</b>	<b>19,82</b>	<b>32,43</b>	<b>17,70</b>	<b>104,22</b>	<b>874,98</b>	<b>258,61</b>	<b>134,70</b>	<b>397,67</b>	<b>7,25</b>	<b>50,85</b>	<b>823,82</b>	<b>10,28</b>	<b>0,28</b>	<b>50,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,29</b>	<b>22,53</b>	<b>41,74</b>	<b>19,63</b>	<b>222,32</b>	<b>1483,51</b>	<b>412,39</b>	<b>203,61</b>	<b>632,43</b>	<b>12,28</b>	<b>94,60</b>	<b>879,22</b>	<b>11,37</b>	<b>0,46</b>	<b>63,61</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 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	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>95,92</b>	<b>604,448</b>	<b>358,66</b>	<b>61,47</b>	<b>328,4</b>	<b>1,69</b>	<b>92,05</b>	<b>103,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</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)	25	2	0,00	0,21	0,24	14	67	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	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>32,43</b>	<b>14,78</b>	<b>33,38</b>	<b>3,68</b>	<b>136,77</b>	<b>992,35</b>	<b>297,28</b>	<b>117,99</b>	<b>536,73</b>	<b>5,36</b>	<b>55,50</b>	<b>494,87</b>	<b>4,20</b>	<b>0,67</b>	<b>7,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,05</b>	<b>23,54</b>	<b>48,19</b>	<b>5,00</b>	<b>232,69</b>	<b>1596,80</b>	<b>655,94</b>	<b>179,46</b>	<b>865,13</b>	<b>7,05</b>	<b>147,55</b>	<b>598,66</b>	<b>4,86</b>	<b>0,79</b>	<b>9,21</b>