


Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

 /Е. Б. Мартьянова/

2024 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 Для /Е. М. Горелова/

документов

2024 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 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 7-11 лет

№	Наименование блюда	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
I день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14	0,42
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бургерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,61</b>	<b>5,34</b>	<b>18,00</b>	<b>2,72</b>	<b>97,95</b>	<b>612,96</b>	<b>218,42</b>	<b>75,19</b>	<b>281,38</b>	<b>2,76</b>	<b>73,60</b>	<b>108,62</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	15,74	32,65	0,54	0,00	242,10	1,01	0,04	11,08
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>12,92</b>	<b>2,33</b>	<b>24,55</b>	<b>3,87</b>	<b>113,78</b>	<b>714,50</b>	<b>165,24</b>	<b>73,21</b>	<b>226,82</b>	<b>5,26</b>	<b>115,00</b>	<b>442,75</b>	<b>2,36</b>	<b>0,19</b>	<b>62,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,52</b>	<b>7,67</b>	<b>42,54</b>	<b>6,59</b>	<b>211,74</b>	<b>1327,46</b>	<b>383,66</b>	<b>148,40</b>	<b>508,19</b>	<b>8,02</b>	<b>188,60</b>	<b>551,37</b>	<b>2,92</b>	<b>0,40</b>	<b>63,91</b>

2 день  
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,69	38,24	130,05	0,90	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,40</b>	<b>6,01</b>	<b>25,55</b>	<b>1,23</b>	<b>77,04</b>	<b>583,20</b>	<b>248,43</b>	<b>67,99</b>	<b>275,05</b>	<b>2,44</b>	<b>126,64</b>	<b>162,01</b>	<b>0,90</b>	<b>0,17</b>	<b>1,05</b>

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05	0,30
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,20</b>	<b>12,25</b>	<b>26,49</b>	<b>7,16</b>	<b>116,20</b>	<b>804,26</b>	<b>115,84</b>	<b>84,51</b>	<b>301,33</b>	<b>5,32</b>	<b>89,90</b>	<b>433,50</b>	<b>5,49</b>	<b>0,37</b>	<b>5,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,60</b>	<b>18,25</b>	<b>52,04</b>	<b>8,39</b>	<b>193,24</b>	<b>1387,46</b>	<b>364,28</b>	<b>152,50</b>	<b>576,38</b>	<b>7,75</b>	<b>216,54</b>	<b>595,51</b>	<b>6,39</b>	<b>0,54</b>	<b>6,19</b>

3 день  
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,80	39,02	247,84	100,46	13,02	98,11	0,90	24,60	46,30	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,55</b>	<b>2,75</b>	<b>14,34</b>	<b>1,65</b>	<b>95,00</b>	<b>569,45</b>	<b>112,17</b>	<b>22,98</b>	<b>133,71</b>	<b>1,77</b>	<b>64,60</b>	<b>91,60</b>	<b>1,45</b>	<b>0,10</b>	<b>0,81</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	0,00	4,00	0,08	0,02	3,92
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	120	16,14	15,75	2,97	0,04	4,55	109,27	73,32	28,63	182,47	0,72	20,65	26,74	0,40	0,08	0,32
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,40</b>	<b>16,40</b>	<b>10,79</b>	<b>4,08</b>	<b>111,26</b>	<b>656,47</b>	<b>162,89</b>	<b>117,66</b>	<b>428,02</b>	<b>5,12</b>	<b>43,15</b>	<b>303,30</b>	<b>2,49</b>	<b>0,41</b>	<b>16,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,95</b>	<b>19,15</b>	<b>25,13</b>	<b>5,73</b>	<b>206,26</b>	<b>1225,92</b>	<b>275,06</b>	<b>140,64</b>	<b>561,73</b>	<b>6,89</b>	<b>107,75</b>	<b>394,90</b>	<b>3,94</b>	<b>0,51</b>	<b>17,71</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,12</b>	<b>7,61</b>	<b>11,12</b>	<b>1,65</b>	<b>90,33</b>	<b>521,39</b>	<b>314,50</b>	<b>55,21</b>	<b>330,37</b>	<b>3,86</b>	<b>44,40</b>	<b>88,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,17</b>	<b>10,47</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	0,00	4,77	4,77	7,45	74,15	33,12	14,26	25,52	0,46	0,00	257,80	2,22	0,03	27,09
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,83</b>	<b>9,85</b>	<b>44,65</b>	<b>11,74</b>	<b>109,20</b>	<b>924,16</b>	<b>96,52</b>	<b>182,37</b>	<b>413,89</b>	<b>7,65</b>	<b>35,30</b>	<b>609,49</b>	<b>5,61</b>	<b>0,63</b>	<b>72,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,96</b>	<b>17,47</b>	<b>55,77</b>	<b>13,38</b>	<b>199,52</b>	<b>1445,55</b>	<b>411,02</b>	<b>237,58</b>	<b>744,27</b>	<b>11,51</b>	<b>79,70</b>	<b>697,89</b>	<b>6,81</b>	<b>0,80</b>	<b>82,72</b>

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,89</b>	<b>8,34</b>	<b>19,60</b>	<b>1,00</b>	<b>63,64</b>	<b>482,84</b>	<b>325,91</b>	<b>47,94</b>	<b>278,97</b>	<b>1,52</b>	<b>106,24</b>	<b>138,17</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>1,45</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	0,00	1104,00	1,80	0,03	2,70
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	15,74	32,65	0,54	0,00	242,10	1,01	0,04	11,08
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	422,80	2,23	0,08	1,39
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,12</b>	<b>18,84</b>	<b>25,09</b>	<b>8,95</b>	<b>96,60</b>	<b>721,46</b>	<b>81,29</b>	<b>89,68</b>	<b>301,55</b>	<b>3,87</b>	<b>40,25</b>	<b>1769,10</b>	<b>5,32</b>	<b>0,18</b>	<b>15,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,01</b>	<b>27,18</b>	<b>44,69</b>	<b>9,96</b>	<b>160,24</b>	<b>1204,30</b>	<b>407,20</b>	<b>137,63</b>	<b>580,52</b>	<b>5,39</b>	<b>146,49</b>	<b>1907,27</b>	<b>5,94</b>	<b>0,30</b>	<b>16,62</b>

6 день  
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,50	0,06	6,09	0,29	15,11	126,46	1,92	0,00	2,40	0,02	32,00	36,00	0,08	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,64</b>	<b>5,90</b>	<b>16,22</b>	<b>1,24</b>	<b>78,97</b>	<b>511,63</b>	<b>239,80</b>	<b>49,69</b>	<b>241,07</b>	<b>1,43</b>	<b>76,24</b>	<b>103,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>
Обед																	
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,50	0,73	2,40	166,32	1,92	0,04	8,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05	0,30
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	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,11</b>	<b>12,17</b>	<b>19,73</b>	<b>7,17</b>	<b>107,35</b>	<b>708,06</b>	<b>91,94</b>	<b>56,14</b>	<b>254,16</b>	<b>4,08</b>	<b>54,10</b>	<b>239,82</b>	<b>4,50</b>	<b>0,22</b>	<b>8,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,75</b>	<b>18,08</b>	<b>35,96</b>	<b>8,40</b>	<b>186,31</b>	<b>1219,69</b>	<b>331,74</b>	<b>105,82</b>	<b>495,23</b>	<b>5,52</b>	<b>130,34</b>	<b>343,29</b>	<b>5,00</b>	<b>0,37</b>	<b>10,00</b>

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,20	35,60	0,52	0,06	0,42
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,50	0,06	6,09	0,29	15,11	126,46	1,92	0,00	2,40	0,02	32,00	36,00	0,08	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,87</b>	<b>2,42</b>	<b>11,72</b>	<b>1,13</b>	<b>81,52</b>	<b>476,15</b>	<b>101,92</b>	<b>24,25</b>	<b>121,67</b>	<b>1,21</b>	<b>51,20</b>	<b>71,80</b>	<b>0,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0,00	3,00	0,06	0,01	2,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	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	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18,00	20,25	0,42	0,26	2,70
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,66</b>	<b>8,37</b>	<b>32,30</b>	<b>5,74</b>	<b>106,35</b>	<b>800,47</b>	<b>113,72</b>	<b>110,91</b>	<b>349,24</b>	<b>8,41</b>	<b>36,75</b>	<b>250,42</b>	<b>3,22</b>	<b>0,64</b>	<b>19,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,53</b>	<b>10,79</b>	<b>44,02</b>	<b>6,87</b>	<b>187,87</b>	<b>1276,62</b>	<b>215,64</b>	<b>135,16</b>	<b>470,91</b>	<b>9,62</b>	<b>87,95</b>	<b>322,22</b>	<b>4,10</b>	<b>0,73</b>	<b>20,03</b>



8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,73	50,24	167,00	1,23	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,88</b>	<b>2,44</b>	<b>15,47</b>	<b>3,05</b>	<b>80,50</b>	<b>507,94</b>	<b>113,43</b>	<b>59,64</b>	<b>201,60</b>	<b>2,06</b>	<b>61,60</b>	<b>85,30</b>	<b>1,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	56,33	20,83	70,22	0,62	16,00	179,48	0,11	0,07	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,32	14,40	1,52	20,15	313,88	212,29	30,87	275,16	0,76	79,80	91,50	1,12	0,06	0,35
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,52</b>	<b>26,91</b>	<b>20,24</b>	<b>2,99</b>	<b>115,00</b>	<b>781,65</b>	<b>361,68</b>	<b>81,84</b>	<b>453,13</b>	<b>4,81</b>	<b>104,20</b>	<b>285,68</b>	<b>2,15</b>	<b>0,24</b>	<b>16,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,40</b>	<b>29,35</b>	<b>35,71</b>	<b>6,04</b>	<b>195,50</b>	<b>1289,59</b>	<b>475,10</b>	<b>141,48</b>	<b>654,73</b>	<b>6,87</b>	<b>165,80</b>	<b>370,98</b>	<b>3,16</b>	<b>0,42</b>	<b>16,59</b>

9 день  
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,15</b>	<b>2,25</b>	<b>14,54</b>	<b>1,39</b>	<b>87,31</b>	<b>509,11</b>	<b>123,50</b>	<b>51,63</b>	<b>174,25</b>	<b>4,12</b>	<b>75,00</b>	<b>90,45</b>	<b>0,86</b>	<b>0,13</b>	<b>12,89</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	1,19	1,64	0,01	1,16
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,00	4,30	4,29	12,54	94,19	22,94	19,39	45,29	0,73	0,00	162,88	1,90	0,06	8,40
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,20	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,10	0,00	305,10	1,57	0,05	31,30
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,37</b>	<b>19,69</b>	<b>28,03</b>	<b>13,19</b>	<b>91,60</b>	<b>720,62</b>	<b>214,47</b>	<b>108,01</b>	<b>326,52</b>	<b>5,59</b>	<b>46,35</b>	<b>724,75</b>	<b>8,15</b>	<b>0,21</b>	<b>41,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,52</b>	<b>21,94</b>	<b>42,57</b>	<b>14,58</b>	<b>178,92</b>	<b>1229,73</b>	<b>337,97</b>	<b>159,64</b>	<b>500,77</b>	<b>9,70</b>	<b>121,35</b>	<b>815,20</b>	<b>9,01</b>	<b>0,34</b>	<b>54,39</b>

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,09</b>	<b>7,43</b>	<b>11,82</b>	<b>1,19</b>	<b>90,53</b>	<b>530,64</b>	<b>279,13</b>	<b>50,51</b>	<b>262,90</b>	<b>1,51</b>	<b>60,20</b>	<b>86,90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,23</b>

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	55,05	18,84	61,40	0,57	22,00	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,36</b>	<b>12,90</b>	<b>28,72</b>	<b>3,03</b>	<b>123,15</b>	<b>842,52</b>	<b>246,27</b>	<b>99,06</b>	<b>440,41</b>	<b>4,29</b>	<b>44,80</b>	<b>428,97</b>	<b>3,76</b>	<b>0,57</b>	<b>6,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,45</b>	<b>20,33</b>	<b>40,55</b>	<b>4,22</b>	<b>213,68</b>	<b>1373,17</b>	<b>525,40</b>	<b>149,57</b>	<b>703,30</b>	<b>5,80</b>	<b>105,00</b>	<b>515,87</b>	<b>4,36</b>	<b>0,67</b>	<b>7,54</b>

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

8 января 2024 г.  
4 января 2024 г.  
МКОУ СОШ №1 ДОВЗ 7-11 лет  
без физ.норм

1

19.01.2024