

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартянова/



2024 г.

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	В1,мг	С,мг
1 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	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
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 '			15,93	5,42	25,16	2,63	89,02	625	220,82	75,19	284,38	2,78	113,6	153,62	0,66	0,21	0,94
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
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00	3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09	0,29
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	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
-	Фрукты		0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Обед'			27,26	21,05	46,62	3,52	77,69	826,71	215,16	66,71	402,45	8,62	358,84	888,81	3,24	0,23	61,23
Итого за день			43,19	26,47	71,78	6,15	166,71	1451,29	435,98	141,90	686,83	11,40	472,44	1042,43	3,90	0,44	62,17

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	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	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
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	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 '			13,37	6	24,88	1,24	72,96	568,20	247,12	65,68	267,02	2,25	124,24	157,46	0,82	0,15	1,05

Обед

16/2	Суп гороховый	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
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
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
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,84	80,78	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
-	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			35,44	21,16	37,22	12,21	110,89	915,4426	98,54	108,76	378,98	5,82	85,05	546,38	7,44	0,34	6,07
Итого за день			48,81	27,16	62,1	13,45	183,85	1483,643	345,66	174,44	646	8,07	209,29	703,84	8,26	0,49	7,12

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
Итого за 'Завтрак '			14,75	2,83	21,47	1,53	81,71	593,48	116,06	23,08	137,04	1,79	104,6	136,6	1,56	0,1	0,81

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
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	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	90	12,54	11,37	1,81	0,13	8,71	100,84	57,04	43,73	189,88	0,81	24,41	237,74	0,29	0,09	1,55
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	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
Итого за 'Обед '			25,52	12,02	9,06	3,60	107,21	611,35	126,71	117,30	405,02	4,55	46,91	461,88	2,05	0,38	12,99
Итого за день			40,27	14,85	30,53	5,13	188,92	1204,84	242,77	140,38	542,06	6,34	151,51	598,48	3,61	0,48	13,80

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		0,50	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
Итого за 'Завтрак '			17,39	7,61	11,81	1,75	89,73	544,74	343,47	58,95	348,92	4,43	61,2	89,65	1,25	0,19	13,06

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
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
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	15,3	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	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
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
Итого за 'Обед '			27,12	9,96	43,57	10,66	105,14	921,45	90,25	179,57	414,92	7,83	38,90	413,30	5,10	0,65	62,11
Итого за день			44,51	17,57	55,38	12,41	194,87	1466,19	433,72	238,52	763,84	12,26	100,10	502,95	6,35	0,84	75,17

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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	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
Итого за 'Завтрак '			12,47	7,03	18,23	0,97	56,17	446,29	277,39	45,29	249,3	1,49	95,74	126,27	0,59	0,11	1,42

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 из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	0,21	0,21	7,15	33,15	6	8,06	27,09	0,67	0	0,17	0,24	0,03	0
Итого за 'Обед '			28,83	18,94	25,05	8,91	93,36	713,41	81,35	88,05	296,61	3,74	43,85	1775,47	5,28	0,17	14,93
Итого за день			41,30	25,97	43,28	9,88	149,53	1159,70	358,74	133,34	545,91	5,23	139,59	1901,74	5,87	0,28	16,35

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00	3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09	0,29
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27	14,20	135,08	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
	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 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 '			28,34	23,71	39,50	0,78	53,00	684,59	266,67	45,42	417,89	4,32	335,24	551,12	1,46	0,16	0,81
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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	45/45	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	55,99	7,36	46,23	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
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	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			32,60	3,77	16,90	5,72	95,61	671,28	192,42	52,51	227,84	3,11	48,69	240,61	3,49	0,17	8,98
Итого за день			60,94	27,48	56,40	6,50	148,61	1355,86	459,09	97,93	645,73	7,43	383,93	791,73	4,95	0,33	9,79

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
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27	14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	Йогурт стакан	100	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			11,74	2,43	13,15	1,11	79,52	484,76	103,37	24,31	122,47	1,22	59,2	80,8	0,9	0,1	0,42

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
16/2	Суп гороховый	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
2	Жаркое по-домашнему из филе кур	200	17,97	0,05	5,92	0,53	23,96	218,04	26,7	38,38	87,44	1,36	14,4	644,6	0,37	0,12	11,41
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			29,28	0,05	14,73	9,14	97,95	639,55	102,06	98,48	235,91	7,44	14,40	908,39	4,59	0,39	40,77
Итого за день			41,02	2,48	27,88	10,25	177,47	1124,31	205,43	122,79	358,38	8,66	73,60	989,19	5,49	0,49	41,19

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 0,2 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 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 '			12,20	2,52	22,64	2,96	72,16	551,00	116,80	59,70	204,80	2,09	101,60	130,30	1,11	0,18	0,42

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	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
-	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	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Фрукты		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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			44,70	34,66	24,71	3,61	118,34	882,57	422,53	92,77	536,93	5,61	128,70	315,08	2,60	0,28	18,74
Итого за день			56,90	37,18	47,35	6,57	190,50	1433,58	539,33	152,47	741,73	7,70	230,30	445,38	3,71	0,46	19,16

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	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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	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 '			9,15	2,25	14,55	1,39	84,3	509,11	125,28	51,73	174,6	4,13	75	90,45	0,86	0,14	12,89

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	3	0,06	0,01	2,94
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
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
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
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	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			35,03	23,18	27,36	5,51	89,16	749,62	171,83	84,94	344,48	4,89	67,10	416,47	4,80	0,22	12,46
Итого за день			44,18	25,43	41,91	6,90	173,46	1258,73	297,11	136,67	519,08	9,02	142,10	506,92	5,66	0,36	25,35

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 0,2 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
Итого за 'Завтрак '			15,73	7,01	11,96	1,16	83,78	517,18	288,76	51,16	269,25	1,52	73,64	83,09	0,59	0,11	1,3

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,88	4,0	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	2,6	0	0,25	0,29	16	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	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	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед '			32,23	18,16	34,00	3,02	116,42	901,50	447,90	108,78	557,37	4,37	86,80	476,57	3,83	0,59	6,46
Итого за день			47,96	25,17	45,96	4,18	200,20	1418,68	736,66	159,94	826,62	5,89	160,44	559,66	4,42	0,70	7,76