

Согласовано

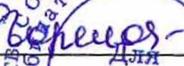
директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

 /Е.Б. Мартынова/

31.03.2025 г.

Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

 /М.А. Горелова/

2025 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
I день																	
Завтрак																	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
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>15,62</b>	<b>6,81</b>	<b>26,69</b>	<b>1,95</b>	<b>90,79</b>	<b>670,28</b>	<b>265,17</b>	<b>70,10</b>	<b>292,90</b>	<b>2,36</b>	<b>122,30</b>	<b>168,91</b>	<b>0,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</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
2/6	Омлет запеченный или паровой	220	21,50	22,87	31,16	0,00	3,88	381,35	154,64	24,99	329,55	3,73	302,76	532,31	1,19	0,1	0,31
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	65,1	0,26	0,01	39
-	Фрукты		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
-	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
-	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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,61</b>	<b>23,16</b>	<b>50,18</b>	<b>4,19</b>	<b>86,36</b>	<b>912,697</b>	<b>239,25</b>	<b>75,28</b>	<b>448,42</b>	<b>9,31</b>	<b>387,26</b>	<b>1005,89</b>	<b>3,71</b>	<b>0,26</b>	<b>67,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,23</b>	<b>29,97</b>	<b>76,87</b>	<b>6,14</b>	<b>177,15</b>	<b>1582,98</b>	<b>504,42</b>	<b>145,38</b>	<b>741,32</b>	<b>11,67</b>	<b>509,56</b>	<b>1174,80</b>	<b>4,38</b>	<b>0,42</b>	<b>69,05</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	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 витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,64</b>	<b>6,75</b>	<b>26,51</b>	<b>1,37</b>	<b>79,14</b>	<b>613,433</b>	<b>275,9</b>	<b>75,25</b>	<b>299,5</b>	<b>2,47</b>	<b>130,3</b>	<b>168,75</b>	<b>0,87</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
1/9	Курица отварная (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
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	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	11,16	33,4	96,94	0,74	0	108	3,86	0,05	0,54
-	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	1,70	0,00	0,31	0,31	10,72	49,73	9	12,09	40,63	1	0	0,26	0,36	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>39,47</b>	<b>23,5</b>	<b>41,68</b>	<b>14,69</b>	<b>121,16</b>	<b>1014,75</b>	<b>107,59</b>	<b>121,57</b>	<b>422,71</b>	<b>6,36</b>	<b>90,05</b>	<b>625,1</b>	<b>8,57</b>	<b>0,41</b>	<b>7,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,11</b>	<b>30,25</b>	<b>68,19</b>	<b>16,06</b>	<b>200,3</b>	<b>1628,18</b>	<b>383,49</b>	<b>196,82</b>	<b>722,21</b>	<b>8,83</b>	<b>220,35</b>	<b>793,85</b>	<b>9,44</b>	<b>0,58</b>	<b>8,55</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	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	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>17,66</b>	<b>3,42</b>	<b>15,87</b>	<b>1,82</b>	<b>95,59</b>	<b>612,38</b>	<b>139,17</b>	<b>26,36</b>	<b>158,65</b>	<b>2,00</b>	<b>70,75</b>	<b>103,18</b>	<b>1,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,82</b>

Обед

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
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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 'Обед '</b>			<b>27,68</b>	<b>13,40</b>	<b>20,64</b>	<b>4,10</b>	<b>110,68</b>	<b>747,13</b>	<b>142,38</b>	<b>126,87</b>	<b>442,97</b>	<b>4,88</b>	<b>109,63</b>	<b>604,21</b>	<b>2,48</b>	<b>0,41</b>	<b>14,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,34</b>	<b>16,82</b>	<b>36,51</b>	<b>5,92</b>	<b>206,27</b>	<b>1359,52</b>	<b>281,55</b>	<b>153,23</b>	<b>601,62</b>	<b>6,88</b>	<b>180,38</b>	<b>707,39</b>	<b>4,20</b>	<b>0,52</b>	<b>15,21</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		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

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
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
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
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
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	65,1	0,26	0,01	39
-	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>11,09</b>	<b>45,80</b>	<b>8,92</b>	<b>128,64</b>	<b>1056,78</b>	<b>104,78</b>	<b>222,52</b>	<b>509,27</b>	<b>9,74</b>	<b>45,50</b>	<b>432,49</b>	<b>4,44</b>	<b>0,75</b>	<b>51,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,67</b>	<b>18,24</b>	<b>57,34</b>	<b>10,75</b>	<b>222,28</b>	<b>1615,02</b>	<b>418,10</b>	<b>284,95</b>	<b>867,60</b>	<b>14,32</b>	<b>89,66</b>	<b>521,52</b>	<b>5,83</b>	<b>0,96</b>	<b>64,62</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)	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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Йогурт стакан	100	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>15,07</b>	<b>9,13</b>	<b>24,82</b>	<b>1,1</b>	<b>62,65</b>	<b>542,557</b>	<b>357,54</b>	<b>54,81</b>	<b>311,72</b>	<b>1,67</b>	<b>132,3</b>	<b>171,99</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>1,58</b>

Обед

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
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 из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	28	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>37,91</b>	<b>26,86</b>	<b>30,27</b>	<b>6,09</b>	<b>98,12</b>	<b>820,52</b>	<b>379,03</b>	<b>93,87</b>	<b>475,09</b>	<b>4,20</b>	<b>107,75</b>	<b>805,13</b>	<b>4,04</b>	<b>0,18</b>	<b>15,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,98</b>	<b>35,99</b>	<b>55,09</b>	<b>7,19</b>	<b>160,77</b>	<b>1363,07</b>	<b>736,57</b>	<b>148,68</b>	<b>786,81</b>	<b>5,87</b>	<b>240,05</b>	<b>977,12</b>	<b>4,74</b>	<b>0,32</b>	<b>16,74</b>

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	220	21,50	22,87	31,16	0,00	3,88	381,35	154,64	24,99	329,55	3,73	302,76	532,31	1,19	0,1	0,31
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,38</b>	<b>25,87</b>	<b>49,58</b>	<b>0,78</b>	<b>53,43</b>	<b>785,32</b>	<b>283,13</b>	<b>47,69</b>	<b>450,85</b>	<b>4,68</b>	<b>402,76</b>	<b>644,51</b>	<b>1,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,83</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	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
7/8	Бефстроганов из филе курицы	60/60	22,91	1,70	8,43	0,09	7,91	198,35	74,66	9,82	61,65	0,2	30,6	40,2	0,16	0,03	0,41
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	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>39,74</b>	<b>4,23</b>	<b>20,18</b>	<b>6,92</b>	<b>103,01</b>	<b>773,43</b>	<b>220,84</b>	<b>61,54</b>	<b>260,59</b>	<b>3,54</b>	<b>57,24</b>	<b>292,82</b>	<b>4,08</b>	<b>0,19</b>	<b>11,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,12</b>	<b>30,1</b>	<b>69,76</b>	<b>7,7</b>	<b>156,44</b>	<b>1558,75</b>	<b>503,97</b>	<b>109,23</b>	<b>711,44</b>	<b>8,22</b>	<b>460</b>	<b>937,33</b>	<b>5,75</b>	<b>0,36</b>	<b>12,08</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
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,49</b>	<b>3,06</b>	<b>18,09</b>	<b>1,24</b>	<b>89,04</b>	<b>575,13</b>	<b>127,99</b>	<b>28,04</b>	<b>145,94</b>	<b>1,33</b>	<b>84</b>	<b>112,2</b>	<b>1,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
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
2	Жаркое по-домашнему из филе кур	250	22,47	0,06	7,40	0,67	29,95	272,55	33,37	47,98	109,3	1,7	18	805,75	0,46	0,15	14,26
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,90</b>	<b>0,06</b>	<b>13,81</b>	<b>6,88</b>	<b>104,78</b>	<b>684,68</b>	<b>113,59</b>	<b>120,23</b>	<b>282,55</b>	<b>8,35</b>	<b>18,00</b>	<b>1063,33</b>	<b>3,61</b>	<b>0,47</b>	<b>28,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,39</b>	<b>3,12</b>	<b>31,90</b>	<b>8,12</b>	<b>193,82</b>	<b>1259,81</b>	<b>241,58</b>	<b>148,27</b>	<b>428,49</b>	<b>9,68</b>	<b>102,00</b>	<b>1175,53</b>	<b>4,69</b>	<b>0,58</b>	<b>29,33</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>246,60</b>	<b>2,40</b>	<b>107,00</b>	<b>140,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,22</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	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	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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>45,70</b>	<b>35,31</b>	<b>25,86</b>	<b>3,68</b>	<b>124,21</b>	<b>920,71</b>	<b>452,32</b>	<b>99,69</b>	<b>565,51</b>	<b>5,78</b>	<b>134,80</b>	<b>362,30</b>	<b>2,64</b>	<b>0,30</b>	<b>20,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,50</b>	<b>38,42</b>	<b>50,35</b>	<b>7,20</b>	<b>202,96</b>	<b>1522,51</b>	<b>595,29</b>	<b>171,96</b>	<b>812,11</b>	<b>8,18</b>	<b>241,80</b>	<b>502,63</b>	<b>3,90</b>	<b>0,52</b>	<b>20,52</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		0,50	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>10,45</b>	<b>2,79</b>	<b>16,13</b>	<b>1,5</b>	<b>94,1</b>	<b>568,745</b>	<b>149,18</b>	<b>59,51</b>	<b>206,16</b>	<b>4,27</b>	<b>83,75</b>	<b>100,2</b>	<b>0,91</b>	<b>0,15</b>	<b>12,99</b>

Обед

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
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
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
1/9	Курица отварная (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
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	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>49,22</b>	<b>33,84</b>	<b>39,64</b>	<b>7,01</b>	<b>111,98</b>	<b>1017,83</b>	<b>488,90</b>	<b>111,50</b>	<b>585,35</b>	<b>6,04</b>	<b>139,69</b>	<b>544,63</b>	<b>5,85</b>	<b>0,29</b>	<b>11,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,67</b>	<b>36,63</b>	<b>55,77</b>	<b>8,51</b>	<b>206,08</b>	<b>1586,58</b>	<b>638,08</b>	<b>171,01</b>	<b>791,51</b>	<b>10,31</b>	<b>223,44</b>	<b>644,83</b>	<b>6,76</b>	<b>0,44</b>	<b>24,92</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	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
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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,39</b>	<b>14,19</b>	<b>31,70</b>	<b>3,19</b>	<b>117,81</b>	<b>867,38</b>	<b>264,36</b>	<b>103,76</b>	<b>461,96</b>	<b>4,46</b>	<b>50,70</b>	<b>497,43</b>	<b>3,87</b>	<b>0,61</b>	<b>7,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,01</b>	<b>22,95</b>	<b>46,51</b>	<b>4,51</b>	<b>213,73</b>	<b>1471,83</b>	<b>623,02</b>	<b>165,23</b>	<b>790,36</b>	<b>6,15</b>	<b>142,75</b>	<b>601,22</b>	<b>4,53</b>	<b>0,73</b>	<b>9,14</b>