



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 организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ СОШ № 19 ДОВЗ 7-10 лет

Сангипин 2.5/2.4.5590-20																	
МБОУ СОШ № 19 ДОВЗ 7-10 лет																	
№		Вес блю да	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	C,мг
1 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	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,77	6,31	11,77	2,58	57,17	388,93	255,57	58,99	257,9	1,37	53,1	75,9	0,69	0,15	1,22
Обед																	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,66	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0,00	0,00	44,33	2,91	3,24	29,71	0,29	8,69	14,9	0,1	0,01	0,15
11/8	Печень в молочном соусе	90	12,58	12,21	6,82	2,75	4,66	130,09	54,26	17,04	230,07	4,31	5113,5	5225	1,96	0,16	7,27
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	22,74	122,63	7,02	4,78	26,55	0,48	6	11,3	0,54	0,04	0
22/3	Свекла, тушеная в сметанном соусе	50	0,81	0,08	0,84	0,06	5,38	29,63	18,3	9,4	19,93	0,59	4,31	8,76	0,08	0,01	1,9
-	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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
-	Фрукты	102	0,41	0,00	0,41	0,41	11,83	49,65	16,32	9,18	11,22	2,24	0	5,1	0,2	0,03	10,2
Итого за 'Обед'			29,18	16,20	21,22	10,54	113,63	748,37	154,5	91,82	446,95	13,07	5140,01	5481	6,45	0,42	32,13
Итого за день			42,95	22,51	32,99	13,12	170,80	1137,30	410,06	150,82	704,85	14,44	5193,11	5557	7,15	0,57	33,35

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26167	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,12593	94,49	18,73	129	0,44	33,38	429	1,02	0,03	0,26
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,297525	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3036904	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,97	13,74	16,81	3,19	66,22	493,9	223,71	60,95	296,58	1,53	59,18	475	1,21	0,18	0,78

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,89492	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	249	1,96	0,07	5,76
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,9	0,14	0,01	0,2
18/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,07	8,84	7,07	1,53	9,52	141,64408	18,79	7,04	68,35	0,33	20,5	33,7	1,52	0,06	0,13
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,390475	22,64	20,23	57,88	0,75	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная	50	1,17	0	0,95	1,08	5,78	33,70528	26,62	10,11	20,2	0,37	0	102	0,54	0,02	10,43
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0	0,32	0,32	13,55	55,238364	12,7	6,93	8,29	1,74	0	4,05	0,16	0,02	3,24
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			26	14,33	20,74	8,75	105,84	699,55	134,45	97,26	327	8,14	48,19	430	5,2	0,36	33,6
Итого за день			45,95	28,07	37,53	11,94	172,06	1193,14	355,89	158,08	623,12	9,66	107,38	905	6,4	0,54	34,38

3 день
Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10479	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,477283	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3036904	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			8,17	2,43	12,75	0,74	52,43	353,12	120,41	27,8	187,47	0,79	59,2	80,7	0,75	0,1	1,12

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07036	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252	2,43	0,23	5,65
41/2	Фрикадельки мясные из свинины	30	5,13	4,78	10,17	0	0,36	113,29928	4,88	6,84	45,01	0,56	3,75	7,8	0,16	0,1	0,09
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0	2,82	3,21	15,71	92,997525	81,19	30,64	60,38	1,1	0	335	1,58	0,05	31,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,114544	28,07	17,96	24,44	0,57	0	105	0,99	0,02	0,29
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			34,34	16,92	30,87	11,32	111,87	835,9	211,49	133,8	405,58	9,15	44,65	758	7,05	0,54	47,54
Итого за день			42,51	19,35	43,62	12,06	164,3	1189,02	331,9	161,59	593,05	9,94	103,85	839	7,8	0,65	48,66

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,54563	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,81923	67,7	11,28	148,05	1,67	124,2	217	0,49	0,05	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,00974	104,89	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			21,7	15,08	20,38	1,05	77,26	574,56	276,9	68,32	396,68	3,48	177,2	276	1,13	0,19	1

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,677055	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	211	2,37	0,04	10,81
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,9	0,14	0,01	0,2
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	220	14,44	10,66	29,22	2,55	32,16	447,25501	29,68	55,14	211,68	2,74	17,16	37,1	1,34	0,44	15,84
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	16,56	62,722872	23,7	14,19	19,04	0,56	0	115	0,91	0,01	18,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			27,56	15,81	40,16	8,98	106,82	879,36	125,28	122,12	389,5	8,34	33,25	388	5,51	0,61	55,06
Итого за день			49,26	30,89	60,54	10,03	184,08	1453,91	402,18	190,45	786,18	11,82	210,45	664	6,65	0,79	56,06

5 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05496	90,41	11,72	88,3	0,81	22,14	41,7	0,96	0,05	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	15,02	100,25641	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,1	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,71	10,38	13,75	1,52	64,48	453,27	222,78	43,49	266,19	2,69	134,14	168	1,21	0,11	0,55

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24442	29,15	31,95	85,71	1,63	0	202	1,98	0,17	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,91578	39,45	22,84	155,84	0,57	37,91	38,8	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,1	0,17	0,12	5,45
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,9	0,14	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			35,65	19,89	21,27	8,28	111,48	764,77	147,94	128,72	482,05	8,49	68,25	####	5,28	0,58	20,89

Итого за день

52,79 30,27 32,59 7,37 170,29 1172,2 365,72 163,97 724,09 10,94 202,39 457 5,34 0,65 18,49

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82499	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,3	0,14	0,07	0,53
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,70391	68,41	9,9	93,3	0,26	17,63	32	0,61	0,02	0,09
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,297525	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,06	12,1	12,44	1,78	58,04	406,74	215,05	40,39	238,89	0,82	46,07	81,9	0,77	0,1	0,72

Обед

34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	6,66	3,91	0,24	12	113,30568	12,33	10,55	68,87	0,65	13,26	23,4	0,65	0,08	1,35
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,53767	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,33901	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366	1,94	0,06	37,56
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			31,28	17,4	29,43	6,9	112,35	821,25	187	104,14	359,27	9,89	17,26	400	4,79	0,63	52,98
Итого за день			47,34	29,5	41,86	8,68	170,39	1227,99	402,05	144,52	598,17	10,7	63,33	482	5,56	0,73	53,7

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26167	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,00974	104,89	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Итого за 'Завтрак'			16,04	7,63	19,79	1,78	69,37	519,74	304,06	56,19	283,69	1,23	100,6	130	0,31	0,18	0,95

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	60	1,41	0,00	2,64	2,64	8,82	64,22	0	0	0,05	0	0	0	1,06	0	0
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41158	22,56	22,72	53,57	0,8	4,5	411	2,41	0,07	6,11
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,53302	43,52	8,83	82,08	0,34	13,95	22,4	1,34	0,06	0,17
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,32997	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616	31,19	19,95	27,16	0,64	0	117	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,9	0,14	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			28,71	14,03	22,54	10,78	135,97	847,53	125,33	108,08	365,42	4,44	50,04	####	6,94	0,28	6,80
Итого за день			44,75	21,66	42,33	12,56	205,34	1367,27	429,39	164,27	649,11	5,67	150,64	####	7,25	0,46	7,75

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10479	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,70391	68	9,88	93,22	0,26	17,63	32	0,61	0,02	0,09
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,849669	52,64	5,99	37,67	0,07	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,8	13,32	13,91	1,92	80,19	517,84	295,36	53,32	382	1,25	54,83	91,1	1,43	0,17	0,95

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	0,13	3,03	2,69	10,01	71,448792	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	261	1,28	0,04	13,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,0839	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,79981	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,7	0,55	0,23	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед'
27,77 9,83 28,21 6,91 116,95 814,72 119,22 183,7 411,51 10,36 28,1 290 3,71 0,69 17,94
Итого за день
47,57 23,16 42,12 8,82 197,14 1332,57 414,57 237,01 793,51 11,62 82,93 381 5,13 0,86 18,89

9 день
Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,01821	127,23	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886	116,55	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			21,5	10,98	17,14	2	80,45	553,94	450,77	123,1	431,6	3,76	102	115	0,73	0,26	1,18

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	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,65913	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215	2,81	0,08	8,61
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	10,79	9,95	1,27	7,43	166,95617	31,97	12,65	100,95	0,97	36,35	47	1	0,04	0,27
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,1	0,17	0,12	5,45
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			24,11	11,46	25,01	12,24	103,93	725,51	142,06	102,76	340,03	7,98	62,60	####	6,38	0,34	19,49
Итого за день			45,61	22,44	42,15	14,24	184,38	1279,45	592,83	225,86	771,63	11,74	164,60	####	7,11	0,60	20,67

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82499	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,3	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219472	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3036904	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			9,15	3,08	14,2	0,93	59,63	402,75	116,73	26,99	126,37	0,55	64,24	90,3	0,24	0,07	0,53

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,50	0,10	4,18	4,15	8,85	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168	1,89	0,03	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0	3,98	3,98	17,35	110,40025	36,75	34,28	67,96	1,06	0	947	1,98	0,09	10,61
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616	31,19	19,95	27,16	0,64	0	117	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,9	0,14	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			30,33	17,28	25,82	11,59	101,52	740,57	160,19	112,6	358,34	5,64	56,99	1348	7,36	0,29	22,24
Итого за день			40,72	21,11	41,65	12,65	167,76	1189,03	305,47	146,33	515,55	6,31	127,29	1449	7,64	0,38	22,9