

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

Жиделева /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2024 г.



Примерное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 12 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

МБОУ СОШ № 19 ДОВЗ 11 и ст

СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ СОШ № 19 ДОВЗ 11 и ст																	
№		Вес блю д а	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	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,8	208,75	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
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
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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'			17,34	8,21	15,02	3,21	69,15	480,25	331,5	74,3	329,65	1,71	69	97,81	0,87	0,18	1,36
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	215,1	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,87	0,14	0,01	0,2
11/8	Печень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,29	18,93	255,63	4,78	5681,67	5805,68	2,18	0,18	8,08
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	11,25	0,54	0,04	0
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,29	0,13	1,35	0,09	8,60	47,40	29,28	15,04	31,89	0,95	6,9	14,02	0,12	0,01	3,04
-	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	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
-	Фрукты	140	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
Итого за 'Обед'			32,94	18,86	23,81	11,08	121,95	815,56	180,76	110,56	526,86	14,95	5713,66	6072,02	7,04	0,49	34,93
Итого за день			50,27	27,07	38,83	14,29	191,10	1295,81	512,26	184,86	856,51	16,67	5782,66	6169,83	7,92	0,67	36,29

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,2617	96,76	38,72	145,36	1,04	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	163,1259	93,85	18,69	128,87	0,44	33,38	429,02	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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,29752	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	125	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			22,61	13,74	17,24	3,62	83,42	574,3	231,94	74,92	343,52	2,68	59,18	475,32	1,63	0,23	0,78

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,1186	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	31,1	2,46	0,08	7,21
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,87	0,14	0,01	0,2
18/7	Тефтели рыбные в соусе	120	12,08	10,61	8,49	1,84	11,42	169,9729	22,55	8,45	82,02	0,4	24,6	40,43	1,82	0,07	0,16
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,39048	23,8	20,3	58,12	0,76	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	0	1,52	1,73	9,26	53,92845	43,68	16,24	32,54	0,59	0	162,72	0,86	0,03	16,69
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0	0,32	0,32	13,55	55,23836	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Фрукты	103	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'			30,52	16,12	24,04	11,02	123,08	812,03	169,59	119,34	399,51	9,39	53,19	560,37	6,59	0,44	41,13
Итого за день			52,47	29,87	41,05	14,41	203,37	1373,09	391,04	180,16	695,64	10,9	112,38	1035,4	7,8	0,62	41,91

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1048	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
	Йогурт стакан	125	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Итого за 'Завтрак'			12,87	4,99	15,81	0,98	70,49	471,82	222,5	39,21	261,7	0,85	77,2	100,4	0,74	0,13	0,88

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,3927	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,597	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Фрукты	130	0,5	0	0,5	0,5	14,38	60,3632	19,84	11,16	13,64	2,73	0	6,2	0,25	0,04	12,4
41/2	Фрикадельки мясные из свинины	30	5,13	4,78	10,17	0	0,36	113,2993	4,88	6,84	45,01	0,56	3,75	7,8	0,16	0,1	0,09
Итого за 'Обед'			34,28	18,27	29,96	9,44	121,24	869,85	204,87	125,98	416,17	9,24	49,19	720,62	5,75	0,47	57,48
Итого за день			47,15	23,26	45,77	10,42	191,73	1341,68	427,37	165,19	677,88	10,08	126,39	821,02	6,49	0,6	58,36

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,182	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,39	11,66	0	1,86	154,9012	74,47	12,4	162,86	1,84	136,62	238,48	0,53	0,05	0,16
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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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'			24,64	16,66	23,09	1,23	92,23	670,67	307,12	77,2	442,96	3,78	198,37	307,33	1,24	0,2	1,11

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,67706	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	210,55	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	19,87	0,14	0,01	0,2
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	250	16,41	12,12	33,21	2,9	36,55	508,2443	33,73	62,66	240,55	3,12	19,5	42,1	1,52	0,5	18
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Фрукты	141	0,52	0	0,52	0,52	15,08	63,284	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Обед'			31,05	17,26	44,46	9,64	122,93	993,02	145,49	145,51	458,66	10,16	35,59	384,56	6,11	0,71	42,29
Итого за день			52,76	32,34	64,67	10,53	201,74	1576,73	411,89	199,73	807,94	12,47	212,79	660,16	6,82	0,85	43,29

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,7986	125,57	16,28	122,64	1,12	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
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	100,2564	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	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
Итого за 'Завтрак'		23,81	11,32	16,13		2	92,2	607,18	257,94	48,05	300,53	3	142,75	184	1,58	0,13	0,56

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,0555	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,2398	43,83	25,38	173,16	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Мясо кур отварное	21	4,96	5,27	4,69	0	0	62,06357	4,08	4,54	41,6	0,4	12,17	20,87	0,14	0,01	0,21
Итого за 'Обед'		41,86	21,83	25,80		11,39	134,37	914,74	181,78	163,18	596,15	10,26	76,80	396,96	6,98	0,75	27,14
Итого за день		63,03	33,16	37,88		9,33	217,12	1445,52	431,4	197,5	856,42	12,87	219,55	535,95	6,66	0,79	22,79

6 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,1645	141,89	47,73	161,99	1,12	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
-	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	19,21947	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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	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
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
Итого за 'Завтрак'			16,43	9,09	21,35	1,28	69,14	529,14	354,93	72,83	332,39	2,46	112,3	149,35	0,85	0,15	0,8

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,6591	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,87	0,14	0,01	0,2
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	5,37	326,427	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	0,06	5,27	0,71	44,58	240,2024	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			31,78	16,12	46,49	7,97	123,16	1012,1	137,54	133,4	546,96	7,01	55,53	1461,46	6,21	0,59	10,5
Итого за день			48,87	25,2	67,86	9,27	197,51	1566,68	491	201,65	863,95	9,1	167,83	1610,71	6,92	0,73	11,31

7 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5312	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,7039	68	9,88	93,22	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,29752	0,13	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
-	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
Итого за 'Завтрак'			19,29	12,85	14,26	2,1	78,71	519,61	241,57	47,02	269,33	0,93	52,13	93,24	0,81	0,11	0,85

Обед

34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	8,32	4,89	0,3	14,99	141,6321	16,61	13,23	86,31	0,83	16,58	29,25	0,81	0,1	1,69
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,5377	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	23,14	134,8211	109,19	40,6	81,36	1,48	0	406,8	2,15	0,07	41,73
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	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	125	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'			35,24	19,07	31,22	7,83	131,8	926,08	219,63	124,92	422,44	12,11	20,58	449,65	5,55	0,71	62,49
Итого за день			54,53	31,92	45,48	9,94	210,51	1445,69	461,2	171,94	691,77	13,04	72,7	542,89	6,36	0,82	63,34

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,5558	121,91	48,48	181,61	1,31	24	46	0,2	0,18	0,52
-	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
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
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'			19,3	8,49	21,21	2,35	86,79	612,48	347,85	76,68	359,91	2,29	105	137	0,62	0,25	1,11

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,4116	22,56	22,72	53,57	0,8	4,5	410,55	2,41	0,07	6,11
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	110	11,78	10,8	6,2	1,65	11,03	146,0959	53,19	10,79	100,32	0,42	17,05	27,33	1,64	0,08	0,2
43/3	Рис отварной	180	6,45	0,05	5,65	0,91	68,02	349,7733	13,55	44,61	132,99	0,96	26,67	30	0,44	0,06	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	116,6	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	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	19,87	0,14	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			34,72	16,00	27,09	13,31	169,20	1043,03	145,38	130,59	448,54	5,54	59,81	604,95	8,33	0,35	6,83
Итого за день			54,02	24,49	48,30	15,66	255,99	1655,51	493,23	207,27	808,45	7,83	164,81	741,95	8,95	0,60	7,94

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	100	16,58	16,77	9,71	2,1	15,1	215,4078	136	19,76	186,43	0,52	35,25	63,9	1,21	0,04	0,18
-	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	17,29752	0,13	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
Итого за 'Завтрак'			27,31	19,84	16,24	3,03	86,91	599,89	282,04	50,4	391,7	1,27	58,65	104,2	1,87	0,15	0,7

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	0,13	3,03	2,69	10,01	71,44879	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	260,63	1,28	0,04	13,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	16,18	14,92	1,95	11,14	250,4343	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	70,54	1,57	0,07	0,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,5598	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			37,29	16,35	25,8	8,03	133,77	894,51	146,89	216,46	512,94	12,19	83,03	360,25	4,54	0,52	18,28
Итого за день			64,59	36,19	42,04	11,06	220,69	1494,4	428,93	266,86	904,64	13,46	141,68	464,45	6,42	0,66	18,98

10 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,2728	159,03	111,76	245,37	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
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	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 'Завтрак'			24,79	11,7	19,38	2,56	97,42	650,874	489,58	154,86	512,27	5,23	112	126,63	1,1	0,34	1,31

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
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,6591	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			28,9	14,25	30,74	15,18	117,98	849,0517	173,97	124,41	413,63	9,34	75,44	306,42	7,91	0,4	21,42
Итого за день			53,69	25,95	50,12	17,74	215,4	1499,926	663,55	279,27	925,9	14,57	187,44	433,05	9,01	0,74	22,73

11 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5312	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
-	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)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,29752	0,13	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	125	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			10,39	3,83	15,83	1,05	65,74	446,54	145,27	33,73	157,21	0,67	70,3	101,59	0,28	0,09	0,66

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,67706	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	210,55	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	19,87	0,14	0,01	0,2
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	115	17,06	15,51	14,3	1,87	10,68	239,9995	45,95	18,18	145,11	1,39	52,26	67,6	1,51	0,07	0,38
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	20,81	132,4803	44,1	41,13	81,56	1,27	0	1136,84	2,37	0,11	12,74
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	116,6	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			34,28	20,66	29,8	12,87	104,62	800,8696	184,14	132,45	433,21	6,91	68,35	1552,06	8,33	0,36	24,45
Итого за день			44,67	24,49	45,63	13,92	170,36	1247,41	329,41	166,18	590,42	7,58	138,65	1653,65	8,61	0,45	25,11

12 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,1147	208,87	25,66	159,66	0,43	45	49,75	0,25	0,08	0,91
-	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)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,29752	0,13	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
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
Итого за 'Завтрак'			16,98	9,02	19,53	1,02	67,35	510,09	373,66	50,36	307,96	1,93	116,5	130,8	0,9	0,15	1,02

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	15,39	120,5854	31,66	19,25	65,91	0,74	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0	0,09	0,09	17,54	66,88599	4,06	1,03	1	0,21	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	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	19,87	0,14	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			34,34	18,42	21,94	11,08	122,39	800,83	181,72	153,49	568,74	6,49	68,72	396,92	6,09	0,52	60,29
Итого за день			51,32	27,44	41,47	12,10	189,74	1310,92	555,38	203,85	876,70	8,42	185,22	527,72	6,99	0,67	61,31