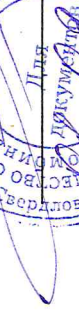


Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

 Н.И. Жиделева /



Утверждаю:
директор ООО «Комбинат школьного питания»
 И.А. Горелова /



2025 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 организованных 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 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№		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
1 день																	
Завтрак																	
	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
8/4		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
4/13		10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Масло сливочное																
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	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
Итого за 'Завтрак'			17,13	7,70	20,69	2,94	70,31	532,28	318,66	75,90	338,40	2,60	103,60	133,10	1,24	0,20	1,34
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
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	5225,11	1,96	0,16	7,27
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	16,88	0,8	0,06	0
-	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	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		0,41	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	5480,62	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	5556,51	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	214,26	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	163,13	94,49	18,73	129	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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,30	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,60	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	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	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
18/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,07	8,84	7,07	1,53	9,52	141,64	18,79	7,04	68,35	0,33	20,5	33,69	1,52	0,06	0,13
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,39	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	33,71	26,62	10,11	20,2	0,37	0	101,7	0,54	0,02	10,43
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0	0,32	0,32	13,55	55,24	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	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	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'			20,88	9,3	15,86	8,34	94,02	590,79	114,24	83,75	276,16	5,52	36,6	405,34	4,86	0,32	23,19
Итого за день			40,82	23,04	32,65	11,53	160,24	1084,38	337,94	144,7	572,74	7,04	95,78	880,36	6,07	0,5	23,97

3 день

Завтрак

15/4	Каша яичная молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	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 'Завтрак'			12,15	2,43	13,36	1,35	78,99	477,31	134,61	46,66	250,77	2,35	59,2	81,1	1,31	0,17	1,2

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,2	18,26	47,48	0,79	0	193,68	0,99	0,08	4,9
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	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0	2,82	3,21	15,71	93,00	81,19	30,64	60,38	1,1	0	335,06	1,58	0,05	31,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	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	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Итого за 'Обед'			25,33	12,14	16,76	7,39	94,85	611,76	172,42	99,89	309,07	5,11	40,90	686,98	5,25	0,27	36,71
Итого за день			37,48	14,57	30,12	8,74	173,84	1089,07	307,03	146,55	559,84	7,46	100,10	768,08	6,56	0,44	37,91

4 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	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	5,86	6,24	8,50	0,00	1,06	104,01	42,18	6,82	89,88	1,02	82,57	145,18	0,32	0,03	0,09
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			17,83	10,97	18,29	1,05	76,63	537,74	251,38	63,87	338,51	2,83	135,57	204,28	0,97	0,17	0,95

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,68	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	210,55	2,37	0,04	10,81
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	9,69	26,57	2,32	29,24	406,60	26,98	50,13	192,44	2,49	15,6	33,68	1,22	0,4	14,4
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	16,56	62,72	23,7	14,19	19,04	0,56	0	115,47	0,91	0,01	18,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	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'			21,13	9,82	32,63	8,35	92,3	730,91	102,69	103,79	319,64	5,5	20,1	360,1	5,06	0,52	43,43
Итого за день			38,96	20,79	50,92	9,4	168,93	1268,6525	354,07	167,66	658,15	8,33	155,67	564,38	6,03	0,69	44,38

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05	90,41	11,72	88,3	0,81	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	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	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			20,77	10,46	21,36	1,88	77,12	577,34	235,68	57,59	316,59	3,88	174,14	213,09	1,73	0,16	0,55

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24	29,15	31,95	85,71	1,63	0	201,82	1,98	0,17	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,45	22,84	155,84	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,31	0,00	0,14	0,14	25,99	99,09	6,01	1,52	1,49	0,31	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			27,57	14,87	14,15	5,83	103,37	635,39	134,32	109,10	402,32	5,17	56,66	358,81	4,02	0,50	68,69
Итого за день			48,34	25,33	35,51	7,71	180,49	1212,73	370,00	166,69	718,91	9,05	230,80	571,90	5,75	0,66	69,24

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99				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
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29		8,39		4,86	1,05	7,55	107,70	68,41	9,9	93,3	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
-	Молоко стуженное	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)	200	0,08		0,00		0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64		0		0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,72	12,11	12,5	1,84	63,23	431,05	215,07	40,38	238,9	0,81	46,07	81,92	0,77	0,1	0,72		

Обед

34/2	Уха рыбацкая	200	7,89		6,66		3,91	0,24	12	113,31	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	90	11,26		9,67		18,68	1,47	10,7	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
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	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98		0		0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98		0		0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Сок	200	1		0		0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			31,28	17,4	29,43	6,9	112,35	821,25	187	104,14	359,27	9,89	17,26	400,42	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	482,34	5,56	0,73	53,7		

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	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)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	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	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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
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
Итого за 'Завтрак'			19,07	10,62	30,02	1,78	70,46	628,64	418,11	63,02	355,06	1,33	163,6	200,9	0,45	0,18	1,08

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,10	4,26	4,24	10,71	85,13	18,05	18,17	42,86	0,64	3,6	328,44	1,92	0,06	4,88
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,53	43,52	8,83	82,08	0,34	13,95	22,36	1,34	0,06	0,17
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			21,45	8,98	14,30	7,01	116,85	669,54	118,54	104,28	311,81	3,97	37,55	558,34	5,42	0,28	20,04
Итого за день			40,52	19,60	44,32	8,79	187,31	1298,18	536,65	167,30	666,87	5,30	201,15	759,24	5,87	0,46	21,12

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	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	107,70	68	9,88	93,22	0,26	17,63	31,95	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
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	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
-	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'			21,92	14,36	14,75	2,61	84,2	546,65	332,25	76,95	431,38	2,67	53,03	94,57	1,56	0,2	1,13

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	0,13	3,03	2,69	10,01	71,45	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	260,63	1,28	0,04	13,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,08	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	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			26,34	9,84	28,01	6,73	106,03	764,35	114,32	178,19	394,32	9,69	28,1	289,62	3,55	0,67	17,54
Итого за день			48,26	24,2	42,76	9,34	190,23	1311,0002	446,57	255,14	825,7	12,36	81,13	384,19	5,11	0,87	18,67

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,23	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	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
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	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	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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'			21,5	10,98	17,14	2	80,45	553,94	450,77	123,1	431,6	3,76	102	115,1	0,73	0,26	1,18

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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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		0,40	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'			23,34	12,81	22,47	8,67	88,53	642,09	120,70	87,26	312,65	6,69	67,15	293,35	4,76	0,33	17,96
Итого за день			44,84	23,79	39,61	10,67	168,98	1196,03	571,47	210,36	744,25	10,45	169,15	408,45	5,49	0,59	19,14

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	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
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
-	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	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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'			15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,25	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	0,12	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	168,44	1,89	0,03	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	31,19	19,95	27,16	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			25,13	12,27	18,97	6,89	96,19	641,71	119,88	72,06	264,19	4,35	53,50	355,12	5,39	0,22	9,26
Итого за день			40,83	20,61	38,70	8,05	164,17	1152,95	443,62	119,45	542,16	5,81	159,74	493,19	5,99	0,34	9,79