

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 11 лет и старше, 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 11 и ст

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																	
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
-	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
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			17,45	8,33	25,87	3,20	69,85	581,09	335,30	74,36	334,25	1,75	129,00	165,33	1,02	0,19	1,44
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	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	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
-	отварные	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
-	Сок	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	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
-	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		0,44	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'			27,76	13,73	19,22	11,00	119,03	749,14	142,71	80,92	429,18	12,83	5699,97	6046,83	6,79	0,44	31,69
Итого за день			45,21	22,06	45,09	14,20	188,88	1330,23	478,01	155,28	763,43	14,58	5828,97	6212,16	7,81	0,63	33,13

2 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
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,13	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	89,56	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
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
Итого за 'Завтрак'			22,61	13,74	17,24	3,62	83,42	574,30	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	131,12	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
18/7	Тефтели рыбные в соусе	120	12,08	10,61	8,49	1,84	11,42	169,97	22,55	8,45	82,02	0,4	24,6	40,43	1,82	0,07	0,16
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
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,00	0,35	0,35	15,05	61,38	14,11	7,7	9,21	1,94	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	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	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'			23,24	11,39	19,34	8,9	102,47	666,09	117,4	97,27	331,74	6,22	51,6	386,39	5,23	0,38	17,51
Итого за день			45,85	25,13	36,58	12,52	185,89	1240,393	349,34	172,19	675,26	8,9	110,78	861,71	6,86	0,61	18,29

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,57	0,65	42,09	251,37	144,01	34,05	229,21	0,91	24	44,5	0,75	0,12	0,52
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,38	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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	30	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 'Завтрак'			14,3	3,02	14,74	1,54	92,1	550,04	162,44	53,41	296,41	2,53	64	90	1,42	0,19	1,3

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39	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	208,70	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	111,60	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
-	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	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'			29,44	13,48	19,2	8,85	113,02	721,49	194,5	112,08	345,34	5,63	45,44	808,3	6	0,31	44,2
Итого за день			43,74	16,5	33,94	10,39	205,12	1271,529	356,94	165,49	641,75	8,16	109,44	898,3	7,42	0,5	45,5

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	100	9,77	10,40	14,16	0,00	1,76	173,34	70,29	11,36	149,8	1,69	137,62	241,96	0,54	0,05	0,14
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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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'			22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00

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	250	16,41	12,12	33,21	2,9	36,55	508,24	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	62,11	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	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			25,81	12,25	39,46	9,12	107,85	870,62	120,81	129,49	404,75	6,92	24	358,19	5,72	0,67	29,1
Итого за день			48,21	27,38	63,47	10,23	189,87	1500,10	400,30	197,90	803,18	10,42	214,62	659,25	6,91	0,86	30,10

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,80	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	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	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
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
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,93	11,44	27,01	1,99	92,41	706,28	261,54	48,05	305,03	3,03	202,75	251,5	1,73	0,13	0,56

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,06	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	153,24	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	159,10	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	0,28	0,00	0,12	0,12	23,39	89,18	5,41	1,37	1,34	0,28	0	78,12	0,31	0,01	46,8
-	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			33,26	16,56	16,90	7,38	125,25	767,44	168,55	140,45	506,41	6,85	64,63	414,11	4,95	0,63	69,73
Итого за день			57,19	28,00	43,91	9,37	217,66	1473,72	430,09	188,50	811,44	9,88	267,38	665,61	6,68	0,76	70,29

6 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
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
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
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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	141,63	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	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	0
-	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	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	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
Итого за 'Обед'			34,96	19,1	30,41	3,43	122,17	896,83	88,58	65,48	328,88	6,85	32,58	57,55	3,73	0,61	5,36
Итого за день			54,25	31,95	44,67	5,53	200,88	1416,44	330,15	112,5	598,21	7,78	84,71	150,79	4,54	0,72	6,21

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	121,91	48,48	181,61	1,31	24	46	0,2	0,18	0,52
-	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 (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
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'			22,02	11,2	31,12	2,35	86,92	713,609	450,26	82,18	422,91	2,38	166	205,8	0,76	0,26	1,18

Обед

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41	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	100	10,71	9,82	5,64	1,50	10,02	132,81	48,35	9,81	91,2	0,38	15,5	24,85	1,49	0,07	0,18
54-6г-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	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	0,00	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
Итого за 'Обед'			23,46	9,99	18,83	8,26	116,77	717,05	130,57	112,49	328,39	4,39	48,89	726,92	6,35	0,31	31,08
Итого за день			45,48	21,19	49,95	10,61	203,69	1430,66	580,83	194,67	751,30	6,77	214,89	932,72	7,11	0,57	32,26

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	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	215,41	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
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			32,01	23,04	20,54	3,68	112,57	754,16	410,28	81,48	528,53	2,26	74,25	133,01	2,04	0,21	1,27

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 кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	0,05	7,41	2,67	53,60	311,73	27,11	157,62	232,82	5,46	26,67	31,65	0,73	0,3	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	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'			33,34	13,66	23,68	7,61	122,71	817,28	129,71	214,15	462,19	11,04	76,61	351,36	3,92	0,47	17,81
Итого за день			65,35	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

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,38	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)	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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 'Завтрак'			24,5	11,42	19,09	2,55	96,47	643,47	477,92	153,53	503,9	5,22	110	124,43	1,1	0,34	1,26

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02			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	100	14,83			1,59	9,29	208,70	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			0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Сок	200	1			0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	40	2,64			0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64			0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты		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'			26,86	14,25	24,65	9,09	104,8	739,8496	136,39	100,41	359,84	7,71	75,44	304,34	5,03	0,37	19,48
Итого за день			51,36	25,67	43,74	11,64	201,27	1383,324	614,31	253,94	863,74	12,93	185,44	428,77	6,13	0,71	20,74

10 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
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	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
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	60	3,97	0,00	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'			18,27	10,41	22,69	1,29	74,58	574,48	402,29	56,88	338,81	1,63	122,8	161,29	0,66	0,14	0,84

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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	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	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'			30,08	13,65	22,43	8,46	119,56	784,55	137,2	84,79	314,61	5,27	61,94	408,83	6,35	0,27	11,46
Итого за день			48,35	24,06	45,12	9,75	194,14	1359,036	539,49	141,67	653,42	6,9	184,74	570,12	7,01	0,41	12,3