

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура



Жиделева /



Утверждаю:
директор ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с сахарным диабетом 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 Сахарный диабет 1 и 2 ст

№	Наименование блюда	Выход, г	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 без сахара	250	7,98	2,95	9,26	2,79	31,91	239,75	129,5	62,8	208,8	1,52	27	50,13	0,78	0,18	0,52
29/10	Чай с лимоном без сахара	200	0,12	0,00	0,02	0,02	0,29	2,40	1,89	0,56	1	0,03	0	0,1	0,01	0	0,78
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
-	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
-	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
Итого за 'Завтрак'			18,75	9,65	27,53	3,53	57,42	544,93	406	105,3	459,1	4,1	139,5	177,82	1,88	0,29	1,48
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	255,6	4,78	5682	5805,7	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
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,19	0,00	0,04	0,05	0,14	1,49	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
-	Яблоки	140	0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
Итого за 'Обед'			30,26	18,86	23,58	11,06	90,90	678,01	171,6	105,3	516,2	12,8	5714	6073,5	6,9	0,48	33,93
Итого за день			49,01	28,51	51,11	14,59	148,32	1222,94	577,6	210,6	975,2	16,9	5853	6251,3	8,79	0,77	35,4

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара	200	6,54	2,36	6,6	1,32	28,92	200,4573	96,7	38,7	145,4	1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью без сахара	100	13,29	13,33	11,4	2,07	7,45	186,652	117	23,4	161,1	0,5	41,7	536,3	1,27	0,04	0,32
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,19	0	0,04	0,05	0,14	1,49444	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		23,98	15,69	18,77	4,16	61,53	504,63	235	90,3	401,2	3,9	63,3	578,2	2,28	0,29	0,74	
Обед																	

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,1186	26	25,9	73,12	1	4,5	311	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	0,4	11,6	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	22,6	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	0,8	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная без сахара	80	1,86	0	1,52	1,71	7,8	48,40671	42,6	16,2	32,33	0,6	0	162,7	0,84	0,02	16,7
30/10	Чай с молоком без сахара	180	2,63	2,56	2,84	0,02	4,2	52,22836	105	12	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Яблоки	103	0,41	0	0,41	0,41	11,95	50,1404	16,5	9,27	11,33	2,3	0	5,15	0,21	0,03	10,3
Итого за 'Обед'		30,2	18,68	26,32	10,45	93,86	715,39	261	125	466,7	7,8	71,2	576,3	6,41	0,45	38,7	
Итого за день		54,17	34,37	45,09	14,61	155,39	1220,03	496	215	867,9	12	135	1154	8,69	0,74	39,4	

3 день

Завтрак

15/4	Каша яичневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	7,46	2,94	6,58	0,65	37,55	234,1256	144	34,1	229,2	0,9	24	44,5	0,8	0,13	0,52
36/10	Какао с молоком без сахара	200	3,64	2,9	3,34	0,6	5,93	65,74557	110	27	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
Итого за 'Завтрак'			21,76	12,54	28,17	1,97	68,7	602,65	529	103	579,6	4,3	149	194,2	1,9	0,28	1,22
Обед																	

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,3927	16,5	22,8	59,34	1	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	40	15,8	126,2	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
41/2	Фрикадельки мясные из свинины	30	5,13	4,78	10,17	0	0,36	113,2993	4,88	6,84	45,01	0,6	3,75	7,8	0,16	0,1	0,09
11/3	Капуста тушеная без сахара	180	4,2	0	3,42	3,84	17,56	108,9151	95,8	36,4	72,74	1,3	0	366,1	1,88	0,06	37,6
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
54-1гн-2020	Чай без сахара	180	0,17	0	0,04	0,05	0,12	1,344996	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	130	0,52	0	0,52	0,52	15,08	63,284	20,8	11,7	14,3	2,9	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Обед'			32,01	18,27	29,76	9,2	91,02	738,96	199	122	412,4	9,3	49,2	681,9	5,69	0,46	57,1
Итого за день			53,77	30,8	57,93	11,17	159,72	1341,6	727	225	992	14	198	876,1	7,6	0,74	58,3

4 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным без сахара	250	5,41	3,68	7,77	0	5,42	112,5352	135	15,3	99,91	0,1	30	55,63	0,06	0,04	0,65
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,39	11,66	0	1,86	154,9012	74,5	12,4	162,9	1,8	137	238,5	0,53	0,05	0,16
32/10	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,82	2,56	2,89	0,06	4,15	53,28526	105	12	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Завтрак'			22,89	17,62	23,03	0,78	36,45	436,75	336	67,9	432,9	4,4	185	314,5	1,44	0,23	1,28
Обед																	

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,67706	38	20,7	44,96	0,9	4,5	210,6	2,37	0,04	10,8
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,10816	3,89	4,32	39,62	0,4	11,6	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	33,7	62,7	240,6	3,1	19,5	42,1	1,52	0,5	18
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,92	0	0,05	0,05	12,06	45,39006	27,9	18	24,44	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
-	Яблоки	141	0,56	0	0,56	0,56	16,36	68,6388	22,6	12,7	15,51	3,1	0	7,05	0,28	0,04	14,1
Итого за 'Обед'			28,45	17,26	44,24	9,42	101,04	892,09	147	147	459,9	10	35,6	385,1	6,14	0,72	43,4
Итого за день			51,34	34,88	67,27	10,2	137,49	1328,84	483	214	892,8	15	220	699,6	7,57	0,94	44,7

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,7986	126	16,3	122,6	1,1	30,8	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 без сахара	200	3,64	2,9	3,34	0,6	5,93	65,74557	110	27	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Завтрак'			23,8	11,32	16,46	2,32	80	554,36	279	76,3	395,3	5,3	143	184,6	2,42	0,24	0,56

Обед

-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,8057	11,3	6,86	20,58	0,3	0	5	0,05	0,01	4,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,0555	36,4	39,9	107,1	2	0	252,3	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	43,8	25,4	173,2	0,6	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
-	Мясо кур отварное	21	4,96	5,27	4,69	0	0	62,06357	4,08	4,54	41,6	0,4	12,2	20,87	0,14	0,01	0,21
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	42,8	36,6	104,6	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
29/10	Чай с лимоном без сахара	200	0,12	0	0,02	0,02	0,29	2,400792	1,89	0,56	1	0	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			35,7	21,84	21,31	7,1	85,85	664,7	161	142	542,9	7,1	76,8	352,1	4,89	0,64	19
Итого за день			59,49	33,16	37,77	9,42	165,85	1219,05	440	218	938,2	12	220	536,6	7,31	0,88	19,6

6 день

Завтрак

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным без сахара	250	7,45	3,75	8,34	0,86	29,81	223,0952	145,41	31,8	153,91	0,77	30,3	56,74	0,4	0,12	0,66
8/5	Запеканка (сырники) из творога без сахара	50	8,45	8,11	4,8	0,51	3,63	92,91821	70,68	10,29	91,72	0,24	26,6	30,5	0,37	0,02	0,12
54-1 гн-2020	Чай без сахара	200	0,19	0	0,04	0,05	0,14	1,49444	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 'Завтрак'			20,05	11,85	13,9	2,14	58,6	433,54	237,09	70,29	340,43	3,36	56,9	87,84	1,61	0,24	0,78

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 без сахара	200	4,66	0	3,8	4,27	19,51	121,0168	106,39	40,44	80,82	1,45	0	406,8	2,09	0,06	41,73
-	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 без сахара	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,4334	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Яблоки	12,5	0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Обед'			32,52	19,07	30,72	7,48	99,31	774,5	229,86	134,46	432,3	9,35	20,58	565	6,34	0,69	56,31
Итого за день			52,57	30,92	44,62	9,62	157,91	1208,03	466,95	204,75	772,73	12,7	77,48	652,84	7,95	0,94	57,09

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная с маслом сливочным без сахара	250	8,18	2,95	8,26	1,65	36,16	250,5717	120,82	48,4	181,69	1,29	27	51,63	0,21	0,18	0,52
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,14	2,84	3,21	0,07	4,61	59,20584	116,4	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	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
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'		20,69	11,21	32	2,44	66,04	628,05	463,02	100,9	486,19	3,91	169	211,83	1,33	0,33	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	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	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,796	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,4334	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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'		30,17	16,00	22,06	8,75	129,15	818,28	157,60	145,73	460,64	6,30	57,14	734,95	7,23	0,41	31,33	
Итого за день		50,86	27,21	54,06	11,19	195,19	1446,33	620,62	246,63	946,83	10,21	226,14	946,78	8,56	0,74	32,51	

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	7,46	2,94	6,58	0,65	37,55	234,1256	143,88	34,05	229,22	0,89	24	44,5	0,8	0,13	0,52
8/5	Запеканка (сырники) из творога без сахара	100	16,9	16,21	9,6	1,01	7,27	185,8364	141,35	20,58	183,44	0,49	53,2	61	0,75	0,04	0,23
54-1гн-2020	Чай без сахара	180	0,17	0	0,04	0,05	0,12	1,344996	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 'Завтрак'		28,49	19,15	16,94	2,43	69,96	537,33	306,23	82,83	507,46	3,72	77,2	106,1	2,39	0,27	0,75	

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
32/10	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,14	2,84	3,21	0,07	4,61	59,20584	116,4	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	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'		36,78	19,19	28,55	7,84	99,02	777,68	249,29	221,76	582,64	9,49	103,03	382,25	4,34	0,53	14,8	
Итого за день		65,27	38,35	45,49	10,26	168,98	1315,01	555,52	304,59	1090,1	13,21	180,23	488,35	6,73	0,81	15,55	

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	9,78	3,6	9,98	1,62	38,21	272,69	158,89	111,76	245,37	3,4	50	56,63	0,46	0,23	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,14	2,84	3,21	0,07	4,61	59,20584	116,4	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	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
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
Итого за 'Завтрак'		23,57	13,14	31,43	2,41	68,03	634,67	549,89	167,01	578,37	6,04	182,5	206,23	1,55	0,38	1,35	1,35

Обед

-	Помидор	80	0,86	0	0,16	0,16	4,08	20,32912	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
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
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,19	0	0,04	0,05	0,14	1,49444	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'		25,6	14,26	24,63	9,27	77,99	624,31	140,37	117,5	397,82	6,39	75,44	410,94	5,67	0,43	35,08	35,08
Итого за день		49,17	27,4	56,06	11,68	146,01	1258,98	690,25	284,51	976,19	12,43	257,94	617,17	7,22	0,81	36,42	36,42

10 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным без сахара	250	9,63	3,6	11,4	3,04	37,82	288,6369	174,41	78,03	259,32	1,9	50	55,63	0,86	0,23	0,65
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,19	0	0,04	0,05	0,14	1,49444	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
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
Итого за 'Завтрак'		20,47	10,3	29,69	3,81	63,17	592,91	449,01	119,98	508,62	4,44	162,5	183,23	1,95	0,35	0,83	0,83

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 без сахара	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,4334	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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'		31,64	20,65	29,55	12,61	80,97	692,73	183,99	132,46	433,21	6,89	68,35	1552,05	8,32	0,36	24,44	24,44
Итого за день		52,11	30,95	59,24	16,42	144,15	1285,63	633	252,44	941,83	11,33	230,85	1735,28	10,3	0,71	25,27	25,27