Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

/ И.И. Жиделева /

2024 г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2024 г.

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 организованный 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

№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	B1,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, тушенная 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 пшенная 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 пшенная 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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075111

Владелец Жиделева Наталья Ивановна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026