Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

_____ / Н.И. Жиделева /

_____ 2025 г.

Утверждаю:

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 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 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	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)	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	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	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
-	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 пшенная 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 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
	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	3	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 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)	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**

10 день

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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075111

Владелец Жиделева Наталья Ивановна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026