

Согласовано:



директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги

И.С. Бирбасова /

Утверждаю:



ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова/

2023 г.

Примерное 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 организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт  
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

# МЕНЮ

Н.Серги № 6 ДОВЗ 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
		всего		всего													
<b>I день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	180,9316	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	21,04	45,16	0,2	0,07	0,53
2	Шаньга наливная	65	5,49	1,3	2,23	0,97	164,1016	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	5,88	29,43	0,85	0,05	0
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	9	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,04</b>	<b>7,14</b>	<b>12,39</b>	<b>2</b>	<b>547,25</b>	<b>253,43</b>	<b>67,47</b>	<b>291,12</b>	<b>2,45</b>	<b>61,13</b>	<b>36,92</b>	<b>96,79</b>	<b>1,33</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,88	193,68	0,99	0,08	4,9
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	9,64	10,12	1,18	279,15	29,22	42,91	152,95	2,3	27,8	1008,12	223,22	0,95	0,15	11,22
оус-2020	Соус красный основной с	20	0,29	0,00	0,45	0,00	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	212,06	47,73	0,05	0	0,72
	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	116,6	1,1	0,02	0,32
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,35	0,05	0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,7</b>	<b>13,59</b>	<b>17,18</b>	<b>3,8</b>	<b>682,7196</b>	<b>236,38</b>	<b>103,88</b>	<b>362,15</b>	<b>4,95</b>	<b>61,42</b>	<b>2923,81</b>	<b>617,18</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>17,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,74</b>	<b>20,73</b>	<b>29,57</b>	<b>5,8</b>	<b>1229,97</b>	<b>489,81</b>	<b>171,35</b>	<b>653,27</b>	<b>7,4</b>	<b>122,55</b>	<b>2960,73</b>	<b>713,97</b>	<b>4,83</b>	<b>0,49</b>	<b>18,32</b>



2 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	18,4	40,1	0,63	0,14	0,42
Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Сок 0,2л	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>12,20</b>	<b>2,52</b>	<b>22,63</b>	<b>2,96</b>	<b>71,95</b>	<b>550,39</b>	<b>116,8</b>	<b>59,7</b>	<b>204,8</b>	<b>2,09</b>	<b>101,6</b>	<b>79,4</b>	<b>130,3</b>	<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>
Обед																	
Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	883,08	179,48	0,14	0,08	4,85
Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0	0,4	0,03	0
Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	53,35	121,98	1,43	0,07	0,44
Молоко ступенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	4,5	7,05	0,03	0,01	0,15
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0,09	0,01	0	0,7
Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	37,5	6,25	0,25	0,04	12,5
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>43,55</b>	<b>33,13</b>	<b>23,81</b>	<b>3,58</b>	<b>112,29</b>	<b>859,58</b>	<b>411,26</b>	<b>93,37</b>	<b>528,63</b>	<b>5,76</b>	<b>128,8</b>	<b>980,08</b>	<b>315,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,27</b>	<b>18,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,76</b>	<b>35,65</b>	<b>46,45</b>	<b>6,54</b>	<b>184,24</b>	<b>1409,97</b>	<b>528,06</b>	<b>153,07</b>	<b>733,42</b>	<b>7,84</b>	<b>230,4</b>	<b>1059,48</b>	<b>445,4</b>	<b>3,71</b>	<b>0,45</b>	<b>19,06</b>

3 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,8388	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	25,6	46,3	1,07	0,06	0,03
Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>14,76</b>	<b>2,83</b>	<b>21,47</b>	<b>1,53</b>	<b>81,71</b>	<b>593,48</b>	<b>116,05</b>	<b>23,08</b>	<b>137,03</b>	<b>1,79</b>	<b>104,6</b>	<b>87,04</b>	<b>136,6</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>0,81</b>

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	35,28	6	0,06	0,02	5,88
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	1090,44	201,82	1,95	0,18	4,52
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	5,45
Суфле из рыбы минтай	100	14,97	14,65	4,67	0,04	3,79	117,2365	68,21	25,31	175,47	0,91	53,66	17,95	60,64	0,42	0,07	0,26
Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,90</b>	<b>15,20</b>	<b>13,57</b>	<b>5,60</b>	<b>90,18</b>	<b>617,38</b>	<b>165,31</b>	<b>112,09</b>	<b>410,11</b>	<b>7,58</b>	<b>72,41</b>	<b>1179,03</b>	<b>293,76</b>	<b>3,13</b>	<b>0,46</b>	<b>19,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,66</b>	<b>18,03</b>	<b>35,04</b>	<b>7,13</b>	<b>171,89</b>	<b>1210,86</b>	<b>281,36</b>	<b>135,17</b>	<b>547,14</b>	<b>9,37</b>	<b>177,01</b>	<b>1266,07</b>	<b>430,36</b>	<b>4,68</b>	<b>0,56</b>	<b>20,52</b>



4 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	16	35,6	0,64	0,1	0,42
Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	31,28	43,79	0,07	0,01	0,13
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	37,5	6,25	0,25	0,04	12,5
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16,97</b>	<b>7,19</b>	<b>11,38</b>	<b>1,75</b>	<b>87,47</b>	<b>539,12</b>	<b>327,46</b>	<b>58,07</b>	<b>339,32</b>	<b>4,42</b>	<b>57,84</b>	<b>85,78</b>	<b>85,84</b>	<b>1,24</b>	<b>0,18</b>	<b>13,04</b>

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	1166,4	248,8	1,96	0,07	5,76
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	13,43	17,61	0,33	0,13	0
Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,0922	14,92	19,37	155,23	2,22	17	12,75	22,5	0,47	0,04	0,45
Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,16151	3,93	1,03	1	0,2	0	315,9	58,59	0,23	0,01	35,1
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	112,04	32,81	0,45	0	0,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,28</b>	<b>14,13</b>	<b>25,33</b>	<b>7,17</b>	<b>80,46</b>	<b>679,7933</b>	<b>60,81</b>	<b>124,2</b>	<b>361,41</b>	<b>6,66</b>	<b>36,78</b>	<b>1621,77</b>	<b>380,56</b>	<b>3,79</b>	<b>0,3</b>	<b>41,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,25</b>	<b>21,32</b>	<b>36,71</b>	<b>8,92</b>	<b>167,93</b>	<b>1218,913</b>	<b>388,27</b>	<b>182,27</b>	<b>700,73</b>	<b>11,08</b>	<b>94,62</b>	<b>1707,55</b>	<b>466,4</b>	<b>5,03</b>	<b>0,48</b>	<b>54,45</b>

5 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	21,92	45,27	0,14	0,07	0,53	
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0,1	0,01	0	0,78	
Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,1538	59,78	11,14	93,46	0,6	24	11,8	42,5	2,69	0,05	0,12	
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,55</b>	<b>9,13</b>	<b>15,12</b>	<b>6,29</b>	<b>76,41</b>	<b>521,79</b>	<b>184,76</b>	<b>48,18</b>	<b>249,75</b>	<b>1,96</b>	<b>48,24</b>	<b>35,16</b>	<b>88,07</b>	<b>3,12</b>	<b>0,16</b>	<b>1,43</b>	
<b>Обед</b>																		
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0	
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	1165,12	248,5	1,01	0,03	10,84	
Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	2051,5	422,8	2,23	0,08	1,39	
Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,07</b>	<b>19,02</b>	<b>28,85</b>	<b>5,46</b>	<b>89,48</b>	<b>744,07</b>	<b>70,36</b>	<b>71,10</b>	<b>281,94</b>	<b>3,68</b>	<b>83,85</b>	<b>3247,87</b>	<b>716,55</b>	<b>3,69</b>	<b>0,16</b>	<b>12,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,62</b>	<b>28,15</b>	<b>43,97</b>	<b>11,75</b>	<b>165,89</b>	<b>1265,86</b>	<b>255,12</b>	<b>119,28</b>	<b>531,69</b>	<b>5,64</b>	<b>132,09</b>	<b>3283,03</b>	<b>804,62</b>	<b>6,81</b>	<b>0,32</b>	<b>13,66</b>	



6 день

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	20,25	39	0,23	0,06	0,39
Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	31,28	43,79	0,07	0,01	0,13
Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,73</b>	<b>7,01</b>	<b>11,96</b>	<b>1,16</b>	<b>83,58</b>	<b>516,57</b>	<b>288,76</b>	<b>51,16</b>	<b>269,24</b>	<b>1,52</b>	<b>73,64</b>	<b>52,97</b>	<b>83,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,78	193,35	1,67	0,02	20,32
Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,88972	56,48	18,92	61,68	0,58	22	1348,02	271,62	0,22	0,06	5,52
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0	0,4	0,03	0
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	13,43	17,61	0,33	0,13	0
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	9,9	58,78	1,31	0,06	0,33
Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	112,04	32,81	0,45	0	0,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,20</b>	<b>14,39</b>	<b>25,65</b>	<b>8,40</b>	<b>109,11</b>	<b>818,29</b>	<b>176,99</b>	<b>150,85</b>	<b>398,49</b>	<b>6,51</b>	<b>83,62</b>	<b>3189,42</b>	<b>679,36</b>	<b>5,72</b>	<b>0,37</b>	<b>26,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>46,93</b>	<b>21,40</b>	<b>37,61</b>	<b>9,56</b>	<b>192,69</b>	<b>1334,86</b>	<b>465,75</b>	<b>202,01</b>	<b>667,73</b>	<b>8,03</b>	<b>157,26</b>	<b>3242,39</b>	<b>762,45</b>	<b>6,31</b>	<b>0,47</b>	<b>27,86</b>



7 день

Завтрак

Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	24,8	41,3	0,17	0,14	0,42
Каша с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	8,64	22,12	0,01	0,03	0,52
Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,93</b>	<b>5,42</b>	<b>25,16</b>	<b>2,63</b>	<b>89,02</b>	<b>656,02</b>	<b>220,82</b>	<b>75,19</b>	<b>284,38</b>	<b>2,78</b>	<b>113,6</b>	<b>94,44</b>	<b>153,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	1165,12	248,5	1,01	0,03	10,84
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	9	16,88	0,8	0,06	0
Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	143,5581	54,19	6,73	42,73	0,11	10	6,8	18,5	0,09	0,02	0,09
Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,16151	3,93	1,03	1	0,2	0	315,9	58,59	0,23	0,01	35,1
Фрукты	45	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	37,5	6,25	0,25	0,04	12,5
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,54</b>	<b>1,56</b>	<b>12,73</b>	<b>4,05</b>	<b>97,26</b>	<b>642,36</b>	<b>130,69</b>	<b>53,4</b>	<b>169,16</b>	<b>5,29</b>	<b>22,6</b>	<b>1535,57</b>	<b>348,97</b>	<b>2,74</b>	<b>0,2</b>	<b>58,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,47</b>	<b>6,98</b>	<b>37,88</b>	<b>6,68</b>	<b>186,28</b>	<b>1298,38</b>	<b>351,51</b>	<b>128,59</b>	<b>453,54</b>	<b>8,07</b>	<b>136,2</b>	<b>1630,01</b>	<b>502,59</b>	<b>3,4</b>	<b>0,42</b>	<b>59,47</b>



8 день

Завтрак

Каши манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,3421	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	16	35,6	0,52	0,06	0,42
Булочки Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,3367	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	15,25	35,43	0,65	0,05	0,03
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,65</b>	<b>3,03</b>	<b>10,05</b>	<b>1,27</b>	<b>95,18</b>	<b>534,63</b>	<b>117,42</b>	<b>30,72</b>	<b>160,11</b>	<b>1,73</b>	<b>38,54</b>	<b>32,25</b>	<b>71,23</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>

Обед

Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	470,4	79,8	0,42	0,04	14,7
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	1090,44	201,82	1,95	0,18	4,52
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	5,45
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	5,75	28,15	0,26	0,09	0,64
Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,83</b>	<b>13,18</b>	<b>10,96</b>	<b>5,74</b>	<b>95,38</b>	<b>611,38</b>	<b>150,49</b>	<b>133,87</b>	<b>427,19</b>	<b>7,62</b>	<b>45,88</b>	<b>1601,95</b>	<b>335,07</b>	<b>3,33</b>	<b>0,50</b>	<b>28,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,48</b>	<b>16,21</b>	<b>21,01</b>	<b>7,01</b>	<b>190,56</b>	<b>1146,01</b>	<b>267,91</b>	<b>164,59</b>	<b>587,30</b>	<b>9,35</b>	<b>84,42</b>	<b>1634,20</b>	<b>406,30</b>	<b>4,78</b>	<b>0,64</b>	<b>29,35</b>

9 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	21,92	45,27	0,14	0,07	0,53
Бутиерброд с маслом	45	2,06	0,16	14,73	0,23	11,94	189,638	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	9	22	0	0,03	0,52
Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,49</b>	<b>6</b>	<b>24,88</b>	<b>1,25</b>	<b>72,66</b>	<b>574,68</b>	<b>244,3</b>	<b>49,78</b>	<b>245</b>	<b>1,47</b>	<b>124,24</b>	<b>91,92</b>	<b>157,47</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>																	
Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	780,16	168,44	1,92	0,04	8,64
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	23,04	41,67	0,96	0,05	0,03
Гартели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,04	4,85	200,62	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	14,77	24,24	0,27	0,23	2,28
Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>21,38</b>	<b>8,93</b>	<b>27,64</b>	<b>5,55</b>	<b>84,82</b>	<b>688,8157</b>	<b>161,82</b>	<b>55,95</b>	<b>262,47</b>	<b>3,55</b>	<b>47,34</b>	<b>819,22</b>	<b>234,6</b>	<b>3,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,95</b>
<b>Итого за день</b>		<b>39,74</b>	<b>17,63</b>	<b>65,67</b>	<b>19,02</b>	<b>177,82</b>	<b>1494,98</b>	<b>435,5</b>	<b>126,32</b>	<b>566,85</b>	<b>8,55</b>	<b>163,51</b>	<b>940,15</b>	<b>397,91</b>	<b>9,68</b>	<b>0,56</b>	<b>23,9</b>



10 день  
Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	20,25	39	0,23	0,06	0,39
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Вагрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,6502	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	6,7	11,76	2,78	0,05	0,42
Фрукты	30	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	37,5	6,25	0,25	0,04	12,5
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,85</b>	<b>2,93</b>	<b>12,88</b>	<b>6,92</b>	<b>112,55</b>	<b>638,69</b>	<b>147,73</b>	<b>60,01</b>	<b>214,78</b>	<b>4,94</b>	<b>41,06</b>	<b>65,45</b>	<b>57,21</b>	<b>3,54</b>	<b>0,18</b>	<b>13,31</b>

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	33,16	5,64	1,64	0,02	5,53
Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,14496	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	784,96	169,28	1,91	0,06	8,4
Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	1467,2	305,1	1,62	0,05	31,3
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	9,9	58,78	1,31	0,06	0,33
Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,11</b>	<b>13,58</b>	<b>23,82</b>	<b>13,39</b>	<b>82,77</b>	<b>672,42</b>	<b>197,54</b>	<b>103,56</b>	<b>322,46</b>	<b>4,97</b>	<b>49,04</b>	<b>2863,47</b>	<b>643,99</b>	<b>7,82</b>	<b>0,26</b>	<b>45,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>39,96</b>	<b>16,51</b>	<b>36,70</b>	<b>20,31</b>	<b>195,32</b>	<b>1311,11</b>	<b>345,27</b>	<b>163,57</b>	<b>537,24</b>	<b>9,91</b>	<b>90,10</b>	<b>2928,92</b>	<b>701,20</b>	<b>11,36</b>	<b>0,44</b>	<b>59,16</b>