

Согласовано: \_\_\_\_\_  
директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги  
И.С. Бирбасова /  
01.09.2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»  
\_\_\_\_\_ / Е.М. Горелова/  
2023 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)



2 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	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	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
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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	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	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,80</b>	<b>3,11</b>	<b>24,49</b>	<b>3,52</b>	<b>78,75</b>	<b>601,80</b>	<b>142,97</b>	<b>72,27</b>	<b>246,6</b>	<b>2,39</b>	<b>107</b>	<b>140,33</b>	<b>1,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>

Обед

Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
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	0,4	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	121,98	1,43	0,07	0,44
Молоко ступенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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	0,09	0,01	0	0,7
Фрукты	60	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>46,54</b>	<b>33,78</b>	<b>25,25</b>	<b>3,92</b>	<b>130,18</b>	<b>960,31</b>	<b>446,3</b>	<b>107,35</b>	<b>580,9</b>	<b>6,51</b>	<b>134,9</b>	<b>362,47</b>	<b>2,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,34</b>	<b>36,89</b>	<b>49,73</b>	<b>7,44</b>	<b>208,93</b>	<b>1562,11</b>	<b>589,28</b>	<b>179,62</b>	<b>827,5</b>	<b>8,91</b>	<b>241,9</b>	<b>502,79</b>	<b>4,12</b>	<b>0,54</b>	<b>20,43</b>

3 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,7986	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
Бутерброд с маслом	60	3,2	0,16	14,86	0,36	18,94	224,144	4,8	0	6	0,04	80	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	0,1	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
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,74</b>	<b>3,5</b>	<b>23,12</b>	<b>1,82</b>	<b>95,64</b>	<b>678,45</b>	<b>141,57</b>	<b>26,36</b>	<b>161,64</b>	<b>2,01</b>	<b>110,75</b>	<b>148,17</b>	<b>1,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,82</b>

Обед

Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	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	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,87</b>	<b>15,30</b>	<b>15,69</b>	<b>7,10</b>	<b>111,05</b>	<b>742,42</b>	<b>188,85</b>	<b>135,27</b>	<b>477,14</b>	<b>8,91</b>	<b>76,16</b>	<b>351,38</b>	<b>3,88</b>	<b>0,55</b>	<b>23,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>50,61</b>	<b>18,80</b>	<b>38,81</b>	<b>8,92</b>	<b>206,69</b>	<b>1420,87</b>	<b>330,42</b>	<b>161,63</b>	<b>638,78</b>	<b>10,92</b>	<b>186,91</b>	<b>499,55</b>	<b>5,70</b>	<b>0,66</b>	<b>24,71</b>

4 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,381	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
Бутерброд с сыром	40	6,36	4,84	5,07	0,18	9,34	110,5158	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	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	6,25	0,25	0,04	12,5
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,7</b>	<b>7,78</b>	<b>12,61</b>	<b>1,79</b>	<b>90,48</b>	<b>566,4</b>	<b>356,51</b>	<b>64,89</b>	<b>385,21</b>	<b>4,6</b>	<b>62,64</b>	<b>94,74</b>	<b>1,4</b>	<b>0,21</b>	<b>13,15</b>

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,1186	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Гуляш из мяса свинина	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,0922	14,92	19,37	155,23	2,22	17	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	58,59	0,23	0,01	35,1
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>30,55</b>	<b>14,16</b>	<b>34,21</b>	<b>16,6</b>	<b>103,39</b>	<b>879,16</b>	<b>83,94</b>	<b>161,59</b>	<b>443,21</b>	<b>8,35</b>	<b>39,5</b>	<b>621,45</b>	<b>8,63</b>	<b>0,39</b>	<b>44,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,25</b>	<b>21,94</b>	<b>46,82</b>	<b>18,39</b>	<b>193,88</b>	<b>1445,55</b>	<b>440,45</b>	<b>226,48</b>	<b>828,42</b>	<b>12,95</b>	<b>102,14</b>	<b>716,19</b>	<b>10,03</b>	<b>0,6</b>	<b>57,73</b>

5 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	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	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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,8</b>	<b>9,88</b>	<b>16,75</b>	<b>6,42</b>	<b>82,82</b>	<b>567,49</b>	<b>213,71</b>	<b>54,95</b>	<b>280,68</b>	<b>2,09</b>	<b>54,3</b>	<b>99,39</b>	<b>3,15</b>	<b>0,17</b>	<b>1,56</b>

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,37	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,25</b>	<b>21,39</b>	<b>39,2</b>	<b>6,6</b>	<b>108,87</b>	<b>940,3187</b>	<b>89,19</b>	<b>87,27</b>	<b>341,52</b>	<b>4,67</b>	<b>129,58</b>	<b>874,57</b>	<b>4,53</b>	<b>0,2</b>	<b>15,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,05</b>	<b>31,27</b>	<b>55,95</b>	<b>13,02</b>	<b>191,69</b>	<b>1507,809</b>	<b>302,9</b>	<b>142,22</b>	<b>622,2</b>	<b>6,76</b>	<b>183,88</b>	<b>973,96</b>	<b>7,68</b>	<b>0,37</b>	<b>16,67</b>

6 день

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
Бутерброд с сыром	60	7,88	4,84	5,25	0,36	18,68	156,5238	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	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
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	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
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,79</b>	<b>7,55</b>	<b>13,64</b>	<b>1,36</b>	<b>98,05</b>	<b>599,21</b>	<b>312,66</b>	<b>58,93</b>	<b>300,8</b>	<b>1,66</b>	<b>82,39</b>	<b>92,84</b>	<b>0,65</b>	<b>0,11</b>	<b>1,4</b>

Обед

Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,1122	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	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	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	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,39</b>	<b>14,62</b>	<b>30,28</b>	<b>11,56</b>	<b>131,64</b>	<b>972,21</b>	<b>215,50</b>	<b>184,09</b>	<b>471,98</b>	<b>7,97</b>	<b>92,42</b>	<b>888,04</b>	<b>7,28</b>	<b>0,44</b>	<b>41,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,18</b>	<b>22,17</b>	<b>43,92</b>	<b>12,92</b>	<b>229,69</b>	<b>1571,42</b>	<b>528,16</b>	<b>243,02</b>	<b>772,78</b>	<b>9,63</b>	<b>174,81</b>	<b>980,88</b>	<b>7,93</b>	<b>0,55</b>	<b>42,90</b>

7 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,8271	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	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	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
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,56</b>	<b>6,01</b>	<b>26,81</b>	<b>2,96</b>	<b>96,83</b>	<b>709,58</b>	<b>245,41</b>	<b>84,89</b>	<b>320,8</b>	<b>3,04</b>	<b>119</b>	<b>163,95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,04</b>

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	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	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	58,59	0,23	0,01	35,1
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,95</b>	<b>1,60</b>	<b>14,19</b>	<b>5,00</b>	<b>117,24</b>	<b>755,43</b>	<b>146,28</b>	<b>65,75</b>	<b>208,89</b>	<b>6,16</b>	<b>25,30</b>	<b>414,62</b>	<b>3,36</b>	<b>0,26</b>	<b>61,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,51</b>	<b>7,61</b>	<b>41,00</b>	<b>7,96</b>	<b>214,07</b>	<b>1465,01</b>	<b>391,69</b>	<b>150,64</b>	<b>529,69</b>	<b>9,20</b>	<b>144,30</b>	<b>578,57</b>	<b>4,06</b>	<b>0,51</b>	<b>62,29</b>

8 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,1776	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
Булочка Российская	100	7,58	1,05	6,89	0,76	55,81	318,9796	25,31	9,87	62,52	0,83	29,75	54,5	0,99	0,08	0,04
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,63</b>	<b>3,99</b>	<b>13,73</b>	<b>1,62</b>	<b>121,82</b>	<b>692,11</b>	<b>149,7</b>	<b>37,91</b>	<b>203,96</b>	<b>2,12</b>	<b>53,75</b>	<b>99,2</b>	<b>1,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>

Обед

Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Виточки (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	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	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,85</b>	<b>13,28</b>	<b>13,10</b>	<b>7,26</b>	<b>116,59</b>	<b>738,38</b>	<b>172,27</b>	<b>158,22</b>	<b>491,08</b>	<b>9,01</b>	<b>49,63</b>	<b>417,29</b>	<b>4,20</b>	<b>0,60</b>	<b>36,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,48</b>	<b>17,27</b>	<b>26,83</b>	<b>8,88</b>	<b>238,41</b>	<b>1430,49</b>	<b>321,97</b>	<b>196,13</b>	<b>695,04</b>	<b>11,13</b>	<b>103,38</b>	<b>516,49</b>	<b>6,12</b>	<b>0,78</b>	<b>36,59</b>

9 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
Бульбород с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	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	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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	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	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,12</b>	<b>6,75</b>	<b>26,56</b>	<b>1,42</b>	<b>81,4</b>	<b>631,89</b>	<b>273,25</b>	<b>56,55</b>	<b>275,92</b>	<b>1,6</b>	<b>130,3</b>	<b>168,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>																
Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,5287	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
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	41,67	0,96	0,05	0,03
Гартели из мяса свинины в молочном соусе	100	7,75	7,14	19,12	0,04	5,39	222,91	32,14	17,22	107,4	1,09	24	26,93	0,3	0,25	2,54
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
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,57</b>	<b>9,67</b>	<b>30,87</b>	<b>6,87</b>	<b>99,47</b>	<b>794,2041</b>	<b>178,29</b>	<b>68,94</b>	<b>306,34</b>	<b>4,43</b>	<b>50,64</b>	<b>279,55</b>	<b>4,22</b>	<b>0,41</b>	<b>13,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>39,69</b>	<b>16,42</b>	<b>57,43</b>	<b>8,29</b>	<b>180,87</b>	<b>1426,094</b>	<b>451,54</b>	<b>125,49</b>	<b>582,26</b>	<b>6,03</b>	<b>180,94</b>	<b>448,34</b>	<b>4,88</b>	<b>0,57</b>	<b>14,56</b>

10 день  
Завтрак

Каши рисовая молотая вареная с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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
Ватрушка 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	11,76	2,78	0,05	0,42
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	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
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,15</b>	<b>3,47</b>	<b>14,47</b>	<b>7,03</b>	<b>122,34</b>	<b>698,33</b>	<b>171,63</b>	<b>67,78</b>	<b>246,34</b>	<b>5,08</b>	<b>49,81</b>	<b>66,96</b>	<b>3,59</b>	<b>0,19</b>	<b>13,41</b>

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,6812	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Капусту тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,339	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
Выпечка (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	58,78	1,31	0,06	0,33
Комлот из курицы	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,53</b>	<b>13,61</b>	<b>28,13</b>	<b>17,77</b>	<b>101,54</b>	<b>805,79</b>	<b>234,60</b>	<b>126,85</b>	<b>385,99</b>	<b>6,20</b>	<b>49,94</b>	<b>751,24</b>	<b>9,92</b>	<b>0,32</b>	<b>57,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,68</b>	<b>17,08</b>	<b>42,60</b>	<b>24,80</b>	<b>223,88</b>	<b>1504,12</b>	<b>406,23</b>	<b>194,63</b>	<b>632,33</b>	<b>11,28</b>	<b>99,75</b>	<b>818,20</b>	<b>13,51</b>	<b>0,51</b>	<b>71,31</b>