Согласовано:

директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги

_____/ И.С. Бирбасова /

_____2026 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/И.А. Горелова/

_____2026 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 организованный 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 11 и старше

СанПин 2. 3. / 2. 4. 3590-20

№		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	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
9/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,16	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
5/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,10	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0
2/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**565**	**18,32**	**7,89**	**14,02**	**2,12**	**95,6**	**592,48**	**282,21**	**77,04**	**323,6**	**2,68**	**67,19**	**108,08**	**1,38**	**0,21**	**1,19**
	Обед																
/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	16,56	12,05	12,66	1,48	43,17	348,93	36,53	53,63	191,19	2,88	34,75	279,03	1,19	0,19	14,03
-3соус-2020	Соус красный основной с	20	0,29	0,00	0,45	0,00	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,05	0	0,72
3	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
0	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**835,00**	**31,64**	**16**	**20,48**	**4,86**	**131,25**	**840,5766**	**252,6**	**126,23**	**436,03**	**6,31**	**68,37**	**721,56**	**4,2**	**0,38**	**21,3**
	Итого за день		**49,96**	**23,89**	**34,5**	**6,98**	**226,85**	**1433,057**	**534,81**	**203,27**	**759,63**	**8,99**	**135,56**	**829,64**	**5,58**	**0,59**	**22,49**

2 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,80	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	60	3,2	0,16	14,86	0,36	18,94	224,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**560**	**17,74**	**3,5**	**23,12**	**1,82**	**95,64**	**678,45**	**141,57**	**26,36**	**161,64**	**2,01**	**110,75**	**148,17**	**1,82**	**0,11**	**0,82**
	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
6/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,9	16,1	19,64	0,67	29,95	368,44	45,78	61,78	235,81	2,93	55,01	869,2	0,9	0,2	14,89
	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**900,00**	**33,62**	**16,10**	**26,40**	**7,23**	**117,54**	**856,09**	**120,68**	**144,61**	**426,82**	**10,26**	**55,01**	**1254,88**	**4,79**	**0,58**	**49,04**
	Итого за день		**51,36**	**19,60**	**49,52**	**9,05**	**213,18**	**1534,54**	**262,25**	**170,97**	**588,46**	**12,27**	**165,76**	**1403,05**	**6,61**	**0,69**	**49,86**

3 день

Завтрак

3/4	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
/13	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
7/10	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	200	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
	Итого за 'Завтрак '		**13,80**	**3,11**	**24,49**	**3,52**	**78,75**	**601,80**	**142,97**	**72,27**	**246,6**	**2,39**	**107**	**140,33**	**1,26**	**0,21**	**0,52**
	Обед																
/2	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
/2	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
5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
	Молоко сгущенное	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
10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Фрукты		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	60	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
	Итого за 'Обед '		**46,54**	**33,78**	**25,25**	**3,92**	**130,18**	**960,31**	**446,3**	**107,35**	**580,9**	**6,51**	**134,9**	**362,47**	**2,86**	**0,32**	**19,91**
	Итого за день		**60,34**	**36,89**	**49,73**	**7,44**	**208,93**	**1562,11**	**589,28**	**179,62**	**827,5**	**8,91**	**241,9**	**502,79**	**4,12**	**0,54**	**20,43**

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	40	6,36	4,84	5,07	0,18	9,34	110,52	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	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
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**17,7**	**7,78**	**12,61**	**1,79**	**90,48**	**566,4**	**356,51**	**64,89**	**385,21**	**4,6**	**62,64**	**94,74**	**1,4**	**0,21**	**13,15**

Обед

/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
/8	Гуляш из мяса свинина	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,09	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,47	0,04	0,45
/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
1	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
	Итого за 'Обед '	**855,00**	**29,74**	**14,17**	**27,68**	**8,99**	**102,98**	**806,21**	**74,27**	**150,87**	**421,47**	**7,95**	**40,98**	**461,14**	**4,71**	**0,36**	**46,78**
	Итого за день		**47,44**	**21,95**	**40,29**	**10,78**	**193,46**	**1372,61**	**430,78**	**215,76**	**806,68**	**12,55**	**103,62**	**555,88**	**6,11**	**0,57**	**59,93**

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,15	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	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**665**	**18,8**	**9,88**	**16,75**	**6,42**	**82,82**	**567,49**	**213,71**	**54,95**	**280,68**	**2,09**	**54,3**	**99,39**	**3,15**	**0,17**	**1,56**
	Обед																
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
9	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	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**930,00**	**34,87**	**21,23**	**24,80**	**6,70**	**112,72**	**826,58**	**106,94**	**100,99**	**376,68**	**5,22**	**49,58**	**794,57**	**4,43**	**0,23**	**24,91**
	Итого за день		**53,67**	**31,11**	**41,55**	**13,12**	**195,54**	**1394,07**	**320,65**	**155,94**	**657,36**	**7,31**	**103,88**	**893,96**	**7,58**	**0,40**	**26,47**

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,18	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	60	7,88	4,84	5,25	0,36	18,68	156,52	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	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**760**	**17,79**	**7,55**	**13,64**	**1,36**	**98,05**	**599,21**	**312,66**	**58,93**	**300,8**	**1,66**	**82,39**	**92,84**	**0,65**	**0,11**	**1,4**

Обед

/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61	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	170,68	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	272,15	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
0	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	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
	Итого за 'Обед '	**885,00**	**33,96**	**14,62**	**24,33**	**5,61**	**127,72**	**951,73**	**177,22**	**168,25**	**442,81**	**7,47**	**92,42**	**577,45**	**4,61**	**0,41**	**7,67**
	Итого за день		**51,75**	**22,17**	**37,97**	**6,97**	**225,77**	**1550,94**	**489,88**	**227,18**	**743,61**	**9,13**	**174,81**	**670,29**	**5,26**	**0,52**	**9,07**

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,83	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**17,56**	**6,01**	**26,81**	**2,96**	**96,83**	**709,58**	**245,41**	**84,89**	**320,8**	**3,04**	**119**	**163,95**	**0,7**	**0,25**	**1,04**

Обед

1	Салат из белокочанной 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
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	173,36	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**930,00**	**33,01**	**1,60**	**19,66**	**10,47**	**117,16**	**822,65**	**168,13**	**72,44**	**227,15**	**4,00**	**25,30**	**737,13**	**5,92**	**0,25**	**86,51**
	Итого за день		**50,57**	**7,61**	**46,47**	**13,43**	**213,99**	**1532,23**	**413,54**	**157,33**	**547,95**	**7,04**	**144,30**	**901,08**	**6,62**	**0,50**	**87,55**

8 день

Завтрак

6/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,18	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
1/12	Булочка Российская	100	7,58	1,05	6,89	0,76	55,81	318,98	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	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**700**	**17,63**	**3,99**	**13,73**	**1,62**	**121,83**	**692,11**	**149,7**	**37,91**	**203,96**	**2,13**	**53,75**	**99,2**	**1,92**	**0,19**	**0,56**

Обед

	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
/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	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	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**850,00**	**31,25**	**13,44**	**27,46**	**7,10**	**115,19**	**858,83**	**167,49**	**143,34**	**478,10**	**8,62**	**129,63**	**400,89**	**3,86**	**0,55**	**16,83**
	Итого за день		**48,88**	**17,43**	**41,19**	**8,72**	**237,02**	**1550,94**	**317,19**	**181,25**	**682,06**	**10,75**	**183,38**	**500,09**	**5,78**	**0,74**	**17,39**

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	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
2/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	**750**	**15,12**	**6,75**	**26,56**	**1,42**	**81,4**	**631,89**	**273,25**	**56,55**	**275,92**	**1,6**	**130,3**	**168,79**	**0,66**	**0,16**	**1,18**
	Обед																
2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
8	Тефтели из мяса свинины с соусом томатным	100	8,81	7,12	18,35	1,19	13,01	250,02	35,75	23,27	121,48	1,42	13,71	54,7	1,03	0,28	2,66
10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**830,00**	**25,64**	**9,65**	**30,10**	**8,02**	**108,11**	**825,09**	**181,93**	**74,99**	**320,42**	**4,76**	**40,35**	**307,32**	**4,95**	**0,44**	**13,50**
	Итого за день		**40,76**	**16,40**	**56,66**	**9,44**	**189,51**	**1456,98**	**455,18**	**131,54**	**596,34**	**6,36**	**170,65**	**476,11**	**5,61**	**0,60**	**14,68**

10 день

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,18	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	37,80	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	195,65	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,78	0,05	0,42
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '	**565**	**14,65**	**3,47**	**13,97**	**6,53**	**110,1**	**637,48**	**151,62**	**56,53**	**232,59**	**2,33**	**49,81**	**60,71**	**3,34**	**0,16**	**0,91**

Обед

Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**930,00**	**26,93**	**10,87**	**30,54**	**11,91**	**107,15**	**826,08**	**231,29**	**133,56**	**390,06**	**6,36**	**8,50**	**710,22**	**7,33**	**0,62**	**58,26**
Итого за день		**41,58**	**14,34**	**44,51**	**18,44**	**217,25**	**1463,56**	**382,91**	**190,09**	**622,65**	**8,69**	**58,31**	**770,93**	**10,67**	**0,78**	**59,17**