

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №10 пгт. Верхние Серги

_____/М.В. Округина/

_____/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 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

МКОУ СОШ №10 ДОВЗ 7-11 лет

№	Наименование блюда	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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		500,00	13,19	2,44	14,70	2,17	88,54	535,87	110,10	48,78	181,28	1,92	61,60	86,60	0,56	0,18	1,20
Обед																	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
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	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	90	8,72	8,82	4,70	4,84	4,45	92,92	29,28	34,97	132,71	0,62	3,33	410,55	2,39	0,06	1,06
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
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 'Обед'		710,00	27,63	14,11	17,88	10,38	94,81	641,77	274,25	92,16	395,52	4,00	54,33	677,15	5,51	0,35	6,50
Итого за день			40,82	16,55	32,58	12,55	183,35	1177,64	384,35	140,94	576,80	5,92	115,93	763,75	6,07	0,53	7,70

2 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,69	38,24	130,05	0,90	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		670,00	9,82	3,01	7,79	1,15	67,56	372,74	125,48	52,34	177,45	2,10	26,64	49,96	0,63	0,12	0,53
Обед																	
-	Огурец соленый	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0	1,5	0,03	0,01	1,47
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08	4,90
7/8	Бефстроганов из филе курицы	90	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	56,17	7,37	46,27	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'		720,00	27,53	1,30	14,66	3,05	95,50	619,46	89,56	62,74	204,33	2,42	47,02	269,93	1,70	0,18	6,68
Итого за день			37,35	4,31	22,45	4,20	163,06	992,19	215,04	115,08	381,78	4,52	73,66	319,89	2,33	0,30	7,21

3 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	167,00	1,23	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			12,88	2,44	15,48	3,05	80,30	507,33	113,42	59,64	201,60	2,06	61,60	85,30	1,01	0,18	0,42

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	56,33	20,83	70,22	0,62	16,00	179,48	0,11	0,07	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	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	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			44,04	34,66	24,65	3,53	117,16	860,18	421,10	93,00	538,74	5,60	132,50	319,36	2,58	0,27	18,75
Итого за день			56,92	37,10	40,13	6,58	197,46	1367,52	534,52	152,64	740,34	7,66	194,10	404,66	3,59	0,45	19,17

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Завтрак' 500 16,72 7,61 10,72 1,25 78,72 472,71 298,50 46,21 319,37 1,66 44,40 83,40 1,00 0,14 0,48

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
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	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27	0,41
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Обед' 700,00 23,37 9,85 37,40 5,52 101,66 830,89 63,22 63,92 266,47 6,41 24,30 279,73 3,59 0,46 10,17

Итого за день 40,09 17,46 48,12 6,77 180,38 1303,60 361,72 110,13 585,84 8,07 68,70 363,13 4,59 0,60 10,65

5 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	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
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		505,00	15,92	9,74	28,21	1,06	68,46	588,52	378,31	50,70	311,97	1,58	156,74	195,07	0,73	0,12	1,49

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08	4,90
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,60	0,14	6,54
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		700,00	32,75	23,64	30,83	14,71	89,78	758,97	175,15	90,35	399,15	4,42	51,99	716,12	7,94	0,30	11,96
Итого за день			48,67	33,38	59,04	15,77	158,24	1347,50	553,46	141,05	711,12	6,00	208,73	911,19	8,67	0,42	13,45

6 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	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		670,00	10,04	2,17	7,01	1,10	86,59	444,41	106,63	45,64	174,30	1,78	35,00	39,40	0,66	0,11	1,17

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	16,05	34,77	0,55	2,4	246,38	1,02	0,04	11,09
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
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	40,90	52,90	1,13	0,05	0,30
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'		700	28,18	12,18	19,73	6,15	106,87	694,74	126,39	177,85	381,72	7,17	63,30	439,82	4,08	0,38	11,71
Итого за день			38,22	14,35	26,74	7,25	193,46	1139,15	233,02	223,49	556,02	8,95	98,30	479,22	4,74	0,49	12,88

7 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		700	16,87	7,61	10,75	1,28	83,76	493,20	300,53	46,77	320,37	1,70	44,40	83,50	1,01	0,14	1,26

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	1,53	0,00	0,09	0,09	20,29	76,06	47,04	30,87	42,92	0,94	0	174,9	1,65	0,03	1,18
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,5	0,73	2,4	166,32	1,92	0,04	8,65
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	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'		740,00	23,34	9,86	40,91	6,85	107,78	873,92	131,80	83,54	274,37	4,47	95,00	453,25	5,97	0,50	9,89
Итого за день			40,21	17,47	51,66	8,13	191,54	1367,12	432,33	130,31	594,74	6,17	139,40	536,75	6,98	0,64	11,15

8 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	167,00	1,23	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		500	12,88	2,44	15,48	3,05	80,30	507,33	113,42	59,64	201,60	2,06	61,60	85,30	1,01	0,18	0,42

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
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
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'		740,00	27,03	13,79	51,76	5,58	90,21	926,30	287,79	100,98	431,33	5,08	158,75	384,92	3,10	0,61	12,81
Итого за день			39,91	16,23	67,24	8,63	170,51	1433,63	401,21	160,62	632,93	7,14	220,35	470,22	4,11	0,79	13,23

9 день
Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,20	35,60	0,52	0,06	0,42
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01	0,18
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'		530,00	17,75	9,09	27,01	1,09	77,62	620,56	360,05	45,05	298,97	2,00	151,70	185,45	1,31	0,13	0,60

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,24	56,62	0,91	0,00	203,60	2,37	0,08	10,50
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
54-3соус-2020	Соус красный основной с	30	0,43	0,00	0,68	0,03	2,74	18,56	3,67	4	7,19	0,16	3,19	71,6	0,09	0,01	1,08
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		790,00	24,04	11,40	14,40	6,69	109,54	658,82	102,38	103,35	357,99	3,31	51,67	345,29	3,34	0,25	12,93
Итого за день			41,79	20,49	41,41	7,78	187,16	1279,38	462,43	148,40	656,96	5,31	203,37	530,74	4,65	0,38	13,53

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	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
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		500	14,25	5,92	17,75	1,31	82,55	542,64	240,28	49,69	241,67	1,44	84,24	112,47	0,52	0,14	1,05

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04	13,85
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
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	40,90	52,90	1,13	0,05	0,30
6/10	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	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'		790	31,21	12,18	20,71	7,06	126,60	792,51	141,33	190,87	419,36	8,08	60,90	496,27	4,60	0,41	14,47
Итого за день			45,46	18,10	38,46	8,37	209,15	1335,15	381,61	240,56	661,03	9,52	145,14	608,74	5,12	0,55	15,52

