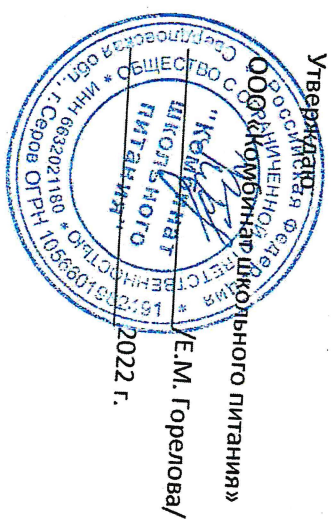




Директор МАOU СОУШ №30 г. Делтярск
И.М. Азаренкова /



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

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 ДОВЗ 7-
11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

| № | Наименование блюда | Вес блюда | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-дн, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | Всего | в т.ч. жив. | Всего | в т.ч. раст. | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 2,36 | 7,41 | 2,23 | 29,16 | 205,61 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 | | | |
| 1/13 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,44 | 0,16 | 14,77 | 0,27 | 14,33 | 201,14 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 | | | |
| 27/10 | 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 | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,07 | 67,17 | 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' | | | 12,20 | 2,52 | 22,63 | 2,96 | 75,83 | 550,59 | 116,8 | 59,7 | 204,8 | 2,09 | 101,6 | 130,3 | 1,11 | 0,18 | 0,42 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 2,56 | 1,15 | 2,93 | 0,25 | 13,41 | 89,07 | 57,76 | 20,92 | 70,49 | 0,63 | 16 | 179,48 | 0,14 | 0,08 | 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 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0 | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 190 | 32,11 | 30,90 | 18,24 | 1,92 | 25,51 | 397,54 | 270,41 | 39,47 | 350,78 | 0,98 | 106,5 | 121,98 | 1,43 | 0,07 | 0,44 | | | |
| - | Молоко стученное | 15 | 1,08 | 1,08 | 1,28 | 0,00 | 8,33 | 47,61 | 46,05 | 5,1 | 32,85 | 0,03 | 6,3 | 7,05 | 0,03 | 0,01 | 0,15 | | | |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 8,85 | 34,02 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 21,11 | 100,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 10,43 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 | | | |
| Итого за 'Обед' | | | 43,52 | 33,13 | 23,81 | 3,58 | 119,09 | 858,81 | 409,57 | 92,87 | 527,73 | 5,73 | 128,8 | 315,01 | 2,6 | 0,27 | 17,94 | | | |
| Итого за день | | | 55,72 | 35,65 | 46,44 | 6,53 | 194,93 | 1409,39 | 526,36 | 152,57 | 732,53 | 7,82 | 230,4 | 445,31 | 3,7 | 0,45 | 18,36 | | | |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|----------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/4 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200 | 5,11 | 3 | 6,51 | 0,51 | 26,24 | 180,931603 | 115,13 | 38,28 | 129,92 | 0,91 | 24,24 | 45,16 | 0,2 | 0,07 | 0,53 |
| 25/12 | Шангя наливная | 65 | 5,49 | 1,3 | 2,23 | 0,97 | 30,84 | 164,101552 | 14,61 | 6,49 | 45,91 | 0,64 | 16,89 | 29,43 | 0,85 | 0,05 | 0 |
| 32/10 | 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 |
| - | 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 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 17,04 | 7,14 | 12,39 | 2 | 93,88 | 547,25 | 253,43 | 67,47 | 291,12 | 2,45 | 61,13 | 96,79 | 1,33 | 0,19 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,91 | 0,00 | 3,68 | 3,68 | 7,11 | 63,74 | 9,87 | 13,32 | 28,98 | 0,42 | 0 | 338,2 | 1,7 | 0,04 | 2,06 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,56 | 0 | 1,96 | 1,96 | 18,88 | 101,914129 | 13,2 | 18,26 | 47,48 | 0,79 | 0 | 193,68 | 0,99 | 0,08 | 4,9 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 20,16 | 16,58 | 16,36 | 2,39 | 42,16 | 395,274264 | 25,75 | 38,78 | 182,81 | 1,9 | 35,42 | 372,06 | 1,96 | 0,07 | 1,22 |
| 6/10 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 20,86 | 78,839028 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный | 29 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,87 | 16,58 | 22,6 | 8,63 | 116,31 | 771,18 | 84,72 | 97,87 | 308,89 | 4,76 | 35,42 | 745,95 | 6,27 | 0,24 | 20,22 |
| Итого за день | | | 45,91 | 23,72 | 34,99 | 10,63 | 210,18 | 1318,43 | 338,15 | 165,34 | 600,01 | 7,21 | 96,55 | 842,74 | 7,6 | 0,44 | 21,28 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 8,89 | 2,67 | 6,24 | 0,8 | 39,02 | 247,83885 | 102,08 | 13,12 | 98,44 | 0,91 | 24,6 | 46,3 | 1,07 | 0,06 | 0,03 |
| 1/13 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,44 | 0,16 | 14,77 | 0,27 | 14,33 | 201,14 | 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 | 9,83 | 38,6598361 | 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 | 14,07 | 67,1703 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 14,76 | 2,83 | 21,47 | 1,53 | 85,59 | 593,48 | 116,05 | 23,08 | 137,03 | 1,79 | 104,6 | 136,6 | 1,55 | 0,1 | 0,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 0,92 | 0 | 3,58 | 3,58 | 5,59 | 55,615098 | 24,84 | 10,7 | 19,14 | 0,34 | 0 | 193,35 | 1,67 | 0,02 | 20,32 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 0 | 4,45 | 4,45 | 19,45 | 131,244416 | 29,15 | 31,95 | 85,71 | 1,63 | 0 | 201,82 | 1,98 | 0,17 | 4,52 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 22,07 | 132,585713 | 33,96 | 30,35 | 86,82 | 1,12 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 8,02 | 105,35375 | 58,68 | 43,56 | 201,96 | 0,77 | 27,13 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 0,18 | 0 | 18,54 | 77,832 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,7 | 13,18 | 14,47 | 9,26 | 105,2 | 651,73 | 167,98 | 135,51 | 445,73 | 7,37 | 45,88 | 448,62 | 4,61 | 0,46 | 34,52 |
| Итого за день | | | 42,46 | 16,01 | 35,93 | 10,8 | 190,79 | 1245,22 | 284,04 | 158,58 | 582,76 | 9,16 | 150,48 | 585,22 | 6,17 | 0,56 | 35,33 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201,104792 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,2 | 35,6 | 0,64 | 0,1 | 0,42 |
| 2/13 | Бутерброд с сыром | 50 | 7,54 | 5,26 | 5,59 | 0,27 | 14,07 | 139,132 | 200 | 11 | 120 | 0,14 | 42 | 47,6 | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,802232 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | 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 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 17,39 | 7,61 | 11,81 | 1,75 | 94,49 | 544,74 | 342,5 | 58,89 | 348,72 | 4,43 | 61,2 | 89,65 | 1,25 | 0,18 | 13,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,97 | 0,1 | 4,34 | 4,33 | 15,01 | 104,894916 | 19,49 | 20,64 | 58,24 | 0,77 | 3,6 | 248,8 | 1,96 | 0,07 | 5,76 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 0,03 | 4,39 | 1,72 | 34,52 | 195,19217 | 12,54 | 101,25 | 148,88 | 3,48 | 15 | 17,94 | 0,46 | 0,19 | 0 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 80 | 11,62 | 10,91 | 28,84 | 0,09 | 5,37 | 326,427 | 13,48 | 21,1 | 138,77 | 1,49 | 17 | 22,5 | 0,48 | 0,3 | 0,45 |
| 30/10 | Чай с молоком | 180 | 2,63 | 2,56 | 2,84 | 0,02 | 13 | 85,6773288 | 105,02 | 11,97 | 75,33 | 0,11 | 18 | 19,8 | 0 | 0,03 | 0,47 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,89 | 13,59 | 44,58 | 10,33 | 101,36 | 901,82 | 173,08 | 174,52 | 484,23 | 7,16 | 53,6 | 314,93 | 4,89 | 0,66 | 12,21 |
| Итого за день | | | 45,28 | 21,21 | 56,39 | 12,08 | 195,85 | 1446,55 | 515,58 | 233,41 | 832,95 | 11,59 | 114,8 | 404,58 | 6,14 | 0,84 | 25,27 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3 | 6,51 | 0,51 | 26,42 | 182,824989 | 114,19 | 26,99 | 123,37 | 0,51 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,83 | 38,6598361 | 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 | 21,17 | 194,153772 | 59,78 | 11,14 | 93,46 | 0,6 | 24 | 42,5 | 2,69 | 0,05 | 0,12 |
| - | 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 | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 17,85 | 9,13 | 15,18 | 6,35 | 81,91 | 531,46 | 184,89 | 50,44 | 257,33 | 2,14 | 48,24 | 88,12 | 3,19 | 0,16 | 1,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 1,19 | 1,64 | 0,01 | 1,16 |
| 6/2 | Пи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,1 | 2,41 | 2,14 | 7,41 | 54,751214 | 30,05 | 15,28 | 31,7 | 0,51 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 | 10,84 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,03 | 2,98 | 0,66 | 34,11 | 183,940175 | 10,53 | 7,17 | 39,83 | 0,73 | 9 | 16,88 | 0,8 | 0,06 | 0 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 14,83 | 13,48 | 12,44 | 1,63 | 9,29 | 208,69521 | 39,96 | 15,81 | 126,19 | 1,21 | 45,44 | 58,78 | 1,31 | 0,06 | 0,33 |
| 20 | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,09 | 24,982776 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,05 | 13,61 | 22,01 | 8,61 | 93,85 | 675,39 | 109,81 | 61,59 | 260,02 | 4,18 | 58,04 | 325,60 | 5,11 | 0,21 | 12,33 |
| Итого за день | | | 44,90 | 22,74 | 37,19 | 14,96 | 175,76 | 1206,85 | 294,70 | 112,03 | 517,35 | 6,32 | 106,28 | 413,72 | 8,30 | 0,37 | 13,76 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,19 | 2,17 | 6,34 | 0,43 | 40,44 | 238,545632 | 95,59 | 31,08 | 126,25 | 0,55 | 35 | 39 | 0,23 | 0,06 | 0,39 |
| 2/13 | Вязка с маслом сливочным | 50 | 7,54 | 5,26 | 5,59 | 0,27 | 14,07 | 139,132 | 200 | 11 | 120 | 0,14 | 42 | 47,6 | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,83 | 38,6598361 | 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 | 14,07 | 67,1703 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 16,15 | 7,43 | 12,39 | 1,16 | 86,75 | 522,18 | 304,77 | 52,04 | 278,85 | 1,53 | 77 | 86,9 | 0,6 | 0,1 | 1,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,91 | 0,00 | 3,68 | 3,68 | 7,11 | 63,74 | 9,87 | 13,32 | 28,98 | 0,42 | 0 | 338,2 | 1,7 | 0,04 | 2,06 |
| 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 |
| 43/3 | Рис отварной | 150 | 4,84 | 0,04 | 4,24 | 0,69 | 51,02 | 262,32997 | 10,17 | 33,46 | 99,74 | 0,72 | 20 | 22,5 | 0,33 | 0,05 | 0 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 187,825689 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0 | 0,05 | 0,05 | 20,86 | 78,839028 | 28,2 | 17,96 | 24,44 | 0,58 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,21 | 12,18 | 21,72 | 8,44 | 137,77 | 843,75 | 106,15 | 108,98 | 353,71 | 4,58 | 60,90 | 712,47 | 5,54 | 0,30 | 7,55 |
| Итого за день | | | 43,36 | 19,61 | 34,11 | 9,60 | 224,52 | 1365,93 | 410,92 | 161,02 | 632,56 | 6,11 | 137,90 | 799,37 | 6,14 | 0,40 | 8,86 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,53 | 2,35 | 5,97 | 1,32 | 32,55 | 208,44 | 97,53 | 38,78 | 145,29 | 1,05 | 19,2 | 36,8 | 0,16 | 0,14 | 0,42 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 2,9 | 3,34 | 0,6 | 24,1 | 134,767248 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 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 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 13,47 | 5,25 | 9,75 | 2,36 | 79,06 | 449,06 | 215,16 | 75,15 | 277,98 | 2,73 | 31,20 | 59,12 | 0,45 | 0,21 | 0,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/2 | Пиц из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46 | 0,1 | 2,41 | 2,14 | 7,41 | 54,751214 | 31,35 | 15,36 | 31,96 | 0,52 | 3,6 | 248,5 | 1,01 | 0,03 | 10,84 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,03 | 2,98 | 0,66 | 34,11 | 183,940175 | 12,48 | 7,29 | 40,22 | 0,74 | 9 | 16,88 | 0,8 | 0,06 | 0 |
| 11/8 | Печень в молочном соусе куриная | 100 | 16,44 | 1,43 | 6,15 | 0,06 | 5,67 | 143,558088 | 54,19 | 6,73 | 42,73 | 0,11 | 10 | 18,5 | 0,09 | 0,02 | 0,09 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,02 | 8,85 | 34,0220088 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Фрукты | | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,5 | 14,5 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,4 | 1,56 | 12,65 | 3,98 | 102,07 | 626,22 | 127,03 | 52,37 | 168,16 | 5,12 | 22,6 | 290,38 | 2,51 | 0,2 | 23,44 |
| Итого за день | | | 41,87 | 6,81 | 22,40 | 6,34 | 181,13 | 1075,28 | 342,19 | 127,52 | 446,14 | 7,85 | 53,80 | 349,50 | 2,96 | 0,41 | 24,38 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 5/4 | Каша Манная Молочная с Маслом сливочным | 200 | 5,31 | 2,35 | 5,09 | 0,32 | 29,47 | 183,342052 | 93,68 | 14,91 | 87,87 | 0,39 | 19,2 | 35,6 | 0,52 | 0,06 | 0,42 |
| 11/12 | Булочка Российская | 65 | 4,93 | 0,68 | 4,48 | 0,49 | 37,48 | 207,336723 | 16,45 | 6,42 | 40,64 | 0,54 | 19,34 | 35,43 | 0,65 | 0,05 | 0,03 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,802232 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | 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 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 13,62 | 3,03 | 10,02 | 1,27 | 99,2 | 534,33 | 117,42 | 30,72 | 160,11 | 1,73 | 38,54 | 71,23 | 1,45 | 0,14 | 0,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 0,00 | 3,58 | 3,58 | 5,41 | 53,92 | 20,45 | 11,58 | 22,8 | 0,74 | 0 | 1,19 | 1,64 | 0,01 | 1,16 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 0 | 4,45 | 4,45 | 19,45 | 131,244416 | 29,15 | 31,95 | 85,71 | 1,63 | 0 | 201,82 | 1,98 | 0,17 | 4,52 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 0,55 | 3,67 | 0,51 | 22,07 | 132,585713 | 33,96 | 30,35 | 86,82 | 1,12 | 18,75 | 25,05 | 0,17 | 0,12 | 5,45 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы Минтай | 90 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 8,02 | 105,35375 | 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 | 18,54 | 77,832 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,62 | 13,18 | 14,48 | 9,26 | 105,03 | 650,03 | 163,59 | 136,39 | 449,39 | 7,76 | 45,88 | 256,46 | 4,58 | 0,46 | 15,37 |
| Итого за день | | | 41,24 | 16,21 | 24,50 | 10,53 | 204,23 | 1184,36 | 281,01 | 167,11 | 609,50 | 9,49 | 84,42 | 327,69 | 6,03 | 0,60 | 15,81 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 3 | 6,51 | 0,51 | 26,42 | 182,824989 | 115,81 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 24,24 | 45,27 | 0,14 | 0,07 | 0,53 |
| 32/10 | 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 |
| - | 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 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 13,87 | 6 | 24,93 | 1,29 | 77,54 | 586,18 | 244,3 | 49,78 | 245 | 1,47 | 124,24 | 157,47 | 0,62 | 0,14 | 1,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,2 | 4,17 | 10,17 | 82,022982 | 32,02 | 16,89 | 37,72 | 0,74 | 3,6 | 168,44 | 1,92 | 0,04 | 8,64 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 6,67 | 2 | 4,68 | 0,6 | 29,26 | 185,879137 | 76,56 | 9,84 | 73,83 | 0,68 | 18,45 | 34,73 | 0,8 | 0,04 | 0,02 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 90 | 12,09 | 10,74 | 20,71 | 1,63 | 9,29 | 272,15391 | 33,97 | 19,81 | 125,56 | 1,28 | 4 | 5,5 | 1,24 | 0,36 | 0,07 |
| 30/10 | Чай с лимоном | 180 | 2,63 | 2,56 | 2,84 | 0,02 | 13 | 85,6773288 | 105,02 | 11,97 | 75,33 | 0,11 | 18 | 19,8 | 0 | 0,03 | 0,47 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,72 | 15,4 | 33,02 | 7,01 | 93,24 | 774,83 | 256,31 | 70,26 | 351,94 | 3,79 | 44,05 | 228,72 | 4,31 | 0,52 | 9,2 |
| | Итого за день | | 41,59 | 21,4 | 57,95 | 8,31 | 170,79 | 1361,02 | 500,61 | 120,04 | 596,93 | 5,26 | 168,29 | 386,19 | 4,93 | 0,66 | 10,25 |
| | Итого за день | | 41,34 | 15,19 | 37,03 | 18,66 | 224,91 | 1370,73 | 254,84 | 218,53 | 583,91 | 11,75 | 100,56 | 549,52 | 9,34 | 0,56 | 77,43 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|-----|-------|------|-------|------|--------|------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|-------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,19 | 2,17 | 6,34 | 0,43 | 40,44 | 238,545632 | 93,81 | 30,98 | 125,9 | 0,54 | 35 | 39 | 0,23 | 0,06 | 0,39 |
| 27/10 | Вязка с маслом сливочным | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,802232 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7/12 | Чай с сахаром | 65 | 4,78 | 0,76 | 5,59 | 5,53 | 32,05 | 195,650186 | 24,84 | 8,27 | 43,18 | 0,83 | 6,06 | 11,76 | 2,78 | 0,05 | 0,42 |
| - | Ватрушка с яблоками | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,07 | 67,1703 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,676 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | | 13,85 | 2,93 | 12,88 | 6,92 | 119,24 | 638,69 | 145,94 | 59,9 | 214,43 | 4,93 | 41,06 | 57,21 | 3,54 | 0,18 | 13,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|-------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 0,92 | 0 | 3,58 | 3,58 | 5,59 | 55,615098 | 24,84 | 10,7 | 19,14 | 0,34 | 0 | 193,35 | 1,67 | 0,02 | 20,32 |
| 10/2 | Рассолыник домашний со сметаной | 200 | 1,79 | 0,1 | 4,3 | 4,29 | 12,53 | 94,144956 | 22,87 | 19,67 | 47,38 | 0,74 | 3,6 | 169,28 | 1,91 | 0,06 | 8,4 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 0,03 | 4,39 | 1,72 | 34,52 | 195,19217 | 12,54 | 101,25 | 148,88 | 3,48 | 15 | 17,94 | 0,46 | 0,19 | 0 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,46 | 8,36 | 187,825689 | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9 | 52,9 | 1,18 | 0,06 | 0,3 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0 | 0,09 | 0,09 | 13,14 | 50,161509 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,11 | 100,75545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 10,43 | 48,345 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,5 | 12,27 | 24,15 | 11,74 | 105,68 | 732,039872 | 108,89 | 158,63 | 369,47 | 6,83 | 59,5 | 492,31 | 5,8 | 0,39 | 64,12 |
| Итого за день | | | 41,35 | 15,2 | 37,03 | 18,66 | 224,92 | 1370,72987 | 254,83 | 218,53 | 583,9 | 11,76 | 100,56 | 549,52 | 9,34 | 0,57 | 77,43 |