



Согласовано:  
МАОУ  
директор МАОУ СОШ №30 г. Детярск  
И. М. Азаренкова/  
УДПК  
2022 г.



Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ №10  
И. М. Горелова/  
УДПК  
2022 г.

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 12 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)

# МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 ДОВЗ 12  
лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Наименования блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг				
1 день																					
Завтрак																					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52				
1/13	Бутерброд с маслом	60	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				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,80</b>	<b>3,11</b>	<b>24,49</b>	<b>3,52</b>	<b>83,03</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																					
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06				
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 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				
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				
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0				
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>444,61</b>	<b>106,85</b>	<b>580</b>	<b>6,49</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>60,30</b>	<b>36,89</b>	<b>49,73</b>	<b>7,43</b>	<b>221,54</b>	<b>1561,33</b>	<b>587,58</b>	<b>179,12</b>	<b>826,6</b>	<b>8,88</b>	<b>241,9</b>	<b>502,71</b>	<b>4,11</b>	<b>0,54</b>	<b>19,72</b>				

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,164504	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
25/12	Шаньга наливная	85	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,32</b>	<b>7,89</b>	<b>14,02</b>	<b>2,12</b>	<b>100,43</b>	<b>592,48</b>	<b>282,21</b>	<b>77,04</b>	<b>323,6</b>	<b>2,68</b>	<b>67,19</b>	<b>108,08</b>	<b>1,38</b>	<b>0,21</b>	<b>1,19</b>

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,392661	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	220	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,41</b>	<b>16,58</b>	<b>25,86</b>	<b>11,89</b>	<b>143,28</b>	<b>919,43</b>	<b>100,90</b>	<b>120,57</b>	<b>378,08</b>	<b>5,74</b>	<b>35,42</b>	<b>1283,17</b>	<b>7,58</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,73</b>	<b>24,47</b>	<b>39,88</b>	<b>14,01</b>	<b>243,71</b>	<b>1511,91</b>	<b>383,11</b>	<b>197,61</b>	<b>701,68</b>	<b>8,42</b>	<b>102,61</b>	<b>1391,25</b>	<b>8,96</b>	<b>0,53</b>	<b>12,26</b>

3 день

## Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,798562	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	60	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,98</b>	<b>3,5</b>	<b>23,03</b>	<b>1,73</b>	<b>95,34</b>	<b>655,44</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

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,102855	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,02</b>	<b>13,29</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,5</b>	<b>810,73</b>	<b>203,87</b>	<b>163,74</b>	<b>520,98</b>	<b>8,82</b>	<b>49,63</b>	<b>633,14</b>	<b>6,46</b>	<b>0,56</b>	<b>50,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49</b>	<b>16,79</b>	<b>42</b>	<b>14,88</b>	<b>226,84</b>	<b>1466,17</b>	<b>345,45</b>	<b>190,1</b>	<b>682,62</b>	<b>10,83</b>	<b>160,38</b>	<b>781,31</b>	<b>8,28</b>	<b>0,68</b>	<b>51,1</b>

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38099	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	60	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,38</b>	<b>8,2</b>	<b>12,63</b>	<b>1,38</b>	<b>88,41</b>	<b>534,161522</b>	<b>351,3</b>	<b>54,45</b>	<b>380,82</b>	<b>1,86</b>	<b>66</b>	<b>92,3</b>	<b>1,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,66</b>

Обед

11/2	Рассольник с крутой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,118645	24,37	25,8	72,8	0,96	4,5	311	2,46	0,08	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,230603	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	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	20	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,97</b>	<b>13,62</b>	<b>49,21</b>	<b>14,43</b>	<b>126,59</b>	<b>1056,69</b>	<b>194,91</b>	<b>212,18</b>	<b>567,94</b>	<b>8,86</b>	<b>57,5</b>	<b>384,63</b>	<b>6,78</b>	<b>0,75</b>	<b>17,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,35</b>	<b>21,82</b>	<b>61,84</b>	<b>15,81</b>	<b>215 1590,85152</b>	<b>546,21</b>	<b>266,63</b>	<b>948,76</b>	<b>10,72</b>	<b>123,5</b>	<b>476,93</b>	<b>7,94</b>	<b>0,93</b>	<b>18</b>	

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	1236	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65	98361	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	Вагрушка с творогом	85	14,02	9,43	12,5	8,18	32,57	298,69	8111	91,97	17,15	143,78	0,92	36,92	65,38	4,13	0,07	0,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,67	6	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,68</b>	<b>13,18</b>	<b>21,11</b>	<b>9,29</b>	<b>97,83</b>	<b>671,74</b>	<b>243,88</b>	<b>60,84</b>	<b>330,6</b>	<b>2,39</b>	<b>67,22</b>	<b>122,27</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,62</b>	

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94	
6/2	Ши из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,43	90175	37,57	19,11	39,63	0,63	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72	8209	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69	521	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	24,98	276	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	2	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,01</b>	<b>13,65</b>	<b>25,86</b>	<b>11,95</b>	<b>119,40</b>	<b>824,40</b>	<b>138,32</b>	<b>81,63</b>	<b>314,80</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,04</b>	<b>6,84</b>	<b>0,26</b>	<b>15,83</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,69</b>	<b>26,83</b>	<b>46,97</b>	<b>21,24</b>	<b>217,23</b>	<b>1496,14</b>	<b>382,20</b>	<b>142,47</b>	<b>645,40</b>	<b>7,91</b>	<b>127,96</b>	<b>514,31</b>	<b>11,44</b>	<b>0,46</b>	<b>17,45</b>	

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18204	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,11	134,767248	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,67</b>	<b>10,87</b>	<b>16,85</b>	<b>1,41</b>	<b>88,71</b>	<b>572,08</b>	<b>430,13</b>	<b>76,83</b>	<b>378,9</b>	<b>1,73</b>	<b>97,75</b>	<b>118,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,528728	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,615263	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91365	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	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	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>92,04</b>	<b>148,34</b>	<b>325,21</b>	<b>6,14</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,47</b>	<b>17,43</b>	<b>39,29</b>	<b>6,36</b>	<b>169,28</b>	<b>1155,03</b>	<b>522,17</b>	<b>225,16</b>	<b>704,11</b>	<b>7,88</b>	<b>123,85</b>	<b>454,74</b>	<b>2,74</b>	<b>0,62</b>	<b>17,77</b>

7 день

## Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18204	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,45</b>	<b>7,97</b>	<b>13,97</b>	<b>1,27</b>	<b>96,86</b>	<b>581,820176</b>	<b>328,67</b>	<b>59,82</b>	<b>310,41</b>	<b>1,67</b>	<b>85,75</b>	<b>96,65</b>	<b>0,65</b>	<b>0,12</b>	<b>1,41</b>

## Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44
31/2	Суп-поре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	14,41	111,11215	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,610516	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,795964	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,46</b>	<b>14,63</b>	<b>29,79</b>	<b>10,03</b>	<b>179,41</b>	<b>1111,98</b>	<b>185,96</b>	<b>142,85</b>	<b>478,92</b>	<b>5,97</b>	<b>96,94</b>	<b>1094,32</b>	<b>6,77</b>	<b>0,37</b>	<b>10,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,91</b>	<b>22,60</b>	<b>43,76</b>	<b>11,30</b>	<b>276,27</b>	<b>1693,80</b>	<b>514,63</b>	<b>202,67</b>	<b>789,33</b>	<b>7,64</b>	<b>182,69</b>	<b>1190,97</b>	<b>7,42</b>	<b>0,49</b>	<b>12,37</b>



8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,827083	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,56</b>	<b>6,01</b>	<b>26,81</b>	<b>2,96</b>	<b>101,53</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

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,4390175	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,69	48,4	181,37	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,81</b>	<b>1,6</b>	<b>14,13</b>	<b>4,92</b>	<b>124,03</b>	<b>739,29</b>	<b>142,61</b>	<b>64,72</b>	<b>207,89</b>	<b>5,98</b>	<b>25,3</b>	<b>356,03</b>	<b>3,13</b>	<b>0,24</b>	<b>26,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,37</b>	<b>7,61</b>	<b>40,94</b>	<b>7,88</b>	<b>225,57</b>	<b>1448,87</b>	<b>388,02</b>	<b>149,62</b>	<b>528,69</b>	<b>9,02</b>	<b>144,3</b>	<b>519,97</b>	<b>3,84</b>	<b>0,49</b>	<b>27,19</b>

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,177565	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	80	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,95</b>	<b>3,62</b>	<b>11,3</b>	<b>1,35</b>	<b>106,57</b>	<b>580,16</b>	<b>140,84</b>	<b>34,45</b>	<b>182,08</b>	<b>1,83</b>	<b>43,34</b>	<b>80,13</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,55</b>

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,102855	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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
-	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,88</b>	<b>13,28</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,19</b>	<b>807,90</b>	<b>196,55</b>	<b>165,21</b>	<b>527,08</b>	<b>9,48</b>	<b>49,63</b>	<b>312,87</b>	<b>6,42</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,83</b>	<b>16,90</b>	<b>30,28</b>	<b>14,49</b>	<b>237,76</b>	<b>1388,06</b>	<b>337,39</b>	<b>199,66</b>	<b>709,16</b>	<b>11,31</b>	<b>92,97</b>	<b>393,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,70</b>	<b>18,92</b>

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	1236	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	136	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	67,17	03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,67	6	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,68</b>	<b>6,59</b>	<b>11,79</b>	<b>1,15</b>	<b>69,82</b>	<b>430,74</b>	<b>8896</b>	<b>268,45</b>	<b>56,55</b>	<b>269,92</b>	<b>1,57</b>	<b>50,3</b>	<b>78,79</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52	8728	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05	4965	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15	391	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	85,67	3288	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	2	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,46</b>	<b>15,83</b>	<b>35,29</b>	<b>8,46</b>	<b>114,93</b>	<b>895,11</b>	<b>284,88</b>	<b>83,5</b>	<b>399,83</b>	<b>4,7</b>	<b>48,64</b>	<b>277,92</b>	<b>5,16</b>	<b>0,56</b>	<b>11,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,58</b>	<b>22,58</b>	<b>61,84</b>	<b>9,88</b>	<b>199,07</b>	<b>1527</b>	<b>558,13</b>	<b>140,06</b>	<b>675,76</b>	<b>6,3</b>	<b>178,94</b>	<b>446,71</b>	<b>5,82</b>	<b>0,72</b>	<b>12,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,05</b>	<b>17,52</b>	<b>47,48</b>	<b>25,99</b>	<b>280,26</b>	<b>1718,83</b>	<b>325,71</b>	<b>271,66</b>	<b>729,33</b>	<b>14,14</b>	<b>121,01</b>	<b>746,44</b>	<b>12,91</b>	<b>0,71</b>	<b>93,43</b>	

11 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18204	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
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
7/12	Вагрушка с яблоками	85	7,35	1,17	8,6	8,51	49,31	301,000287	38,22	12,73	66,44	1,28	9,32	18,09	4,28	0,08	0,65
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,72</b>	<b>3,88</b>	<b>17,47</b>	<b>10,01</b>	<b>146,61</b>	<b>803,68</b>	<b>182,77</b>	<b>72,1</b>	<b>269,16</b>	<b>5,51</b>	<b>53,07</b>	<b>73,29</b>	<b>5,09</b>	<b>0,22</b>	<b>13,63</b>

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
10/2	Рассолник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,681195	28,59	24,59	59,23	0,92	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,230603	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	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
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,34</b>	<b>13,65</b>	<b>30</b>	<b>15,98</b>	<b>133,65</b>	<b>915,152947</b>	<b>142,94</b>	<b>199,56</b>	<b>460,17</b>	<b>8,63</b>	<b>67,94</b>	<b>673,15</b>	<b>7,83</b>	<b>0,48</b>	<b>79,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,06</b>	<b>17,53</b>	<b>47,47</b>	<b>25,99</b>	<b>280,26</b>	<b>1718,83295</b>	<b>325,71</b>	<b>271,66</b>	<b>729,33</b>	<b>14,14</b>	<b>121,01</b>	<b>746,44</b>	<b>12,92</b>	<b>0,7</b>	<b>93,43</b>

12 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая Молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38099	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,64</b>	<b>11,1</b>	<b>15,51</b>	<b>1,52</b>	<b>80,26</b>	<b>525,28</b>	<b>455,86</b>	<b>72,09</b>	<b>450,56</b>	<b>1,96</b>	<b>78</b>	<b>114,22</b>	<b>0,89</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,392661	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,615263	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
11/3	Калуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,339007	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
37/10	Напиток из пшеники	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,73501	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>17,91</b>	<b>6,43</b>	<b>23,65</b>	<b>6,97</b>	<b>86,02</b>	<b>609,4</b>	<b>158,6</b>	<b>87,86</b>	<b>270,19</b>	<b>4,51</b>	<b>21,6</b>	<b>697,81</b>	<b>4,09</b>	<b>0,44</b>	<b>84,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,56</b>	<b>17,53</b>	<b>39,16</b>	<b>8,49</b>	<b>166,28</b>	<b>1134,68</b>	<b>614,46</b>	<b>159,95</b>	<b>720,75</b>	<b>6,47</b>	<b>99,6</b>	<b>812,03</b>	<b>4,98</b>	<b>0,61</b>	<b>86,14</b>