

Согласовано  
директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск  
И.М. Азаренкова/  
гвардейск  
УДПК 2023 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет завтрак, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, разовое питание)

Утверждено  
ООО «Комбинат питания»  
И.М. Горелова/  
г. Серов  
2023 г.



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 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

№	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, 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			
<b>1 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0,00	3,68	7,11	63,74	9,87	13,32	28,98	0,42	0	338,2	1,7	0,04	2,06			
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	38,33	359,34024	22,23	35,19	165,98	1,72	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11			
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47			
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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>25,81</b>	<b>17,68</b>	<b>22,00</b>	<b>89,54</b>	<b>650,22</b>	<b>138,67</b>	<b>82,18</b>	<b>317,54</b>	<b>3,73</b>	<b>43,00</b>	<b>696,55</b>	<b>3,77</b>	<b>0,17</b>	<b>3,64</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>25,81</b>	<b>17,68</b>	<b>22,00</b>	<b>89,54</b>	<b>650,22</b>	<b>138,67</b>	<b>82,18</b>	<b>317,54</b>	<b>3,73</b>	<b>43,00</b>	<b>696,55</b>	<b>3,77</b>	<b>0,17</b>	<b>3,64</b>			
<b>2 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	25,51	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44			
-	Молоко стуженное	15	1,08	1,08	1,28	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	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0			
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	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>36,56</b>	<b>31,98</b>	<b>19,98</b>	<b>65,10</b>	<b>585,02</b>	<b>323,72</b>	<b>53,97</b>	<b>415,23</b>	<b>1,82</b>	<b>112,80</b>	<b>129,23</b>	<b>1,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,59</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>36,56</b>	<b>31,98</b>	<b>19,98</b>	<b>65,10</b>	<b>585,02</b>	<b>323,72</b>	<b>53,97</b>	<b>415,23</b>	<b>1,82</b>	<b>112,80</b>	<b>129,23</b>	<b>1,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,59</b>			

3 день

Завтрак

71	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	5,36	6,09	4,02	65,89	8,42	7,17	13,4	0,26	0	183,72	2,71	0,01	1,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	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
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
-	Фрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
-	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>24,21</b>	<b>16,18</b>	<b>29,18</b>	<b>7,23</b>	<b>71,17</b>	<b>638,1755</b>	<b>229,55</b>	<b>103,78</b>	<b>423,48</b>	<b>3,1</b>	<b>145,88</b>	<b>349,12</b>	<b>3,62</b>	<b>0,29</b>	<b>7,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,21</b>	<b>16,18</b>	<b>29,18</b>	<b>7,23</b>	<b>71,17</b>	<b>638,1755</b>	<b>229,55</b>	<b>103,78</b>	<b>423,48</b>	<b>3,1</b>	<b>145,88</b>	<b>349,12</b>	<b>3,62</b>	<b>0,29</b>	<b>7,62</b>

4 день

Завтрак

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	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,83	293,7843	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	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>23,44</b>	<b>12,4</b>	<b>37,2</b>	<b>5,84</b>	<b>76,69</b>	<b>721,03</b>	<b>150,49</b>	<b>149,42</b>	<b>404,21</b>	<b>6,05</b>	<b>48,3</b>	<b>63,83</b>	<b>2,81</b>	<b>0,55</b>	<b>6,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,44</b>	<b>12,4</b>	<b>37,2</b>	<b>5,84</b>	<b>76,69</b>	<b>721,03</b>	<b>150,49</b>	<b>149,42</b>	<b>404,21</b>	<b>6,05</b>	<b>48,3</b>	<b>63,83</b>	<b>2,81</b>	<b>0,55</b>	<b>6,4</b>

5 день

Завтрак

32/1	Сагат 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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94017	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	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>25,41</b>	<b>14,73</b>	<b>21,03</b>	<b>6,16</b>	<b>83,29</b>	<b>617,21</b>	<b>178,96</b>	<b>54,35</b>	<b>283,13</b>	<b>3,45</b>	<b>67,90</b>	<b>90,97</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,41</b>	<b>14,73</b>	<b>21,03</b>	<b>6,16</b>	<b>83,29</b>	<b>617,21</b>	<b>178,96</b>	<b>54,35</b>	<b>283,13</b>	<b>3,45</b>	<b>67,90</b>	<b>90,97</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,93</b>

6 день

Завтрак

47/1	Сагат 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
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	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	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>25,68</b>	<b>14,79</b>	<b>22,56</b>	<b>6,81</b>	<b>110,59</b>	<b>741,03</b>	<b>162,57</b>	<b>94,68</b>	<b>364,87</b>	<b>3,82</b>	<b>71,70</b>	<b>433,71</b>	<b>3,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,68</b>	<b>14,79</b>	<b>22,56</b>	<b>6,81</b>	<b>110,59</b>	<b>741,03</b>	<b>162,57</b>	<b>94,68</b>	<b>364,87</b>	<b>3,82</b>	<b>71,70</b>	<b>433,71</b>	<b>3,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,83</b>

7 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94017	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,80	1,29	5,54	0,05	5,10	129,20	48,77	6,06	38,45	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
-	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>26,03</b>	<b>3,88</b>	<b>11,80</b>	<b>1,17</b>	<b>74,62</b>	<b>504,67</b>	<b>173,27</b>	<b>34,72</b>	<b>185,60</b>	<b>1,73</b>	<b>36,00</b>	<b>53,53</b>	<b>1,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,03</b>	<b>3,88</b>	<b>11,80</b>	<b>1,17</b>	<b>74,62</b>	<b>504,67</b>	<b>173,27</b>	<b>34,72</b>	<b>185,60</b>	<b>1,73</b>	<b>36,00</b>	<b>53,53</b>	<b>1,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>

8 день

Завтрак

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
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	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	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,818375	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,734224	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	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>22,19</b>	<b>14,47</b>	<b>12,39</b>	<b>4,73</b>	<b>71,67</b>	<b>480,05</b>	<b>212,35</b>	<b>108,59</b>	<b>400,94</b>	<b>3,25</b>	<b>61,16</b>	<b>970,9</b>	<b>2,47</b>	<b>0,29</b>	<b>9,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,19</b>	<b>14,47</b>	<b>12,39</b>	<b>4,73</b>	<b>71,67</b>	<b>480,05</b>	<b>212,35</b>	<b>108,59</b>	<b>400,94</b>	<b>3,25</b>	<b>61,16</b>	<b>970,9</b>	<b>2,47</b>	<b>0,29</b>	<b>9,69</b>

9 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,87914	75,34	9,77	73,58	0,67	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,93852	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	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>24,13</b>	<b>14,28</b>	<b>26,76</b>	<b>3,04</b>	<b>81,72</b>	<b>657,95</b>	<b>212,48</b>	<b>61,27</b>	<b>309,17</b>	<b>3,42</b>	<b>32,85</b>	<b>59,78</b>	<b>2,2</b>	<b>0,43</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,13</b>	<b>14,28</b>	<b>26,76</b>	<b>3,04</b>	<b>81,72</b>	<b>657,95</b>	<b>212,48</b>	<b>61,27</b>	<b>309,17</b>	<b>3,42</b>	<b>32,85</b>	<b>59,78</b>	<b>2,2</b>	<b>0,43</b>	<b>0,55</b>

10 день

Завтрак

71	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	5,36	6,09	4,02	65,89	8,42	7,17	13,4	0,26	0	183,72	2,71	0,01	1,01
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	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,793852	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	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>24,14</b>	<b>12,17</b>	<b>21,4</b>	<b>9,73</b>	<b>78,16</b>	<b>589,54839</b>	<b>65,88</b>	<b>132,55</b>	<b>308,35</b>	<b>5,66</b>	<b>55,9</b>	<b>254,85</b>	<b>4,64</b>	<b>0,3</b>	<b>2,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,14</b>	<b>12,17</b>	<b>21,4</b>	<b>9,73</b>	<b>78,16</b>	<b>589,54839</b>	<b>65,88</b>	<b>132,55</b>	<b>308,35</b>	<b>5,66</b>	<b>55,9</b>	<b>254,85</b>	<b>4,64</b>	<b>0,3</b>	<b>2,01</b>

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

/ И.М. Азаренкова /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/ Е.М. Горелова /

2023 г.



Примерное 12-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, 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 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>1 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
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	127,39266	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	395,27426	24,46	38,71	182,58	1,89	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>99,61</b>	<b>120,50</b>	<b>377,85</b>	<b>5,73</b>	<b>35,42</b>	<b>1283,17</b>	<b>7,58</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>		
<b>2 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	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	268,84	39,37	350,48	0,96	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44		
-	Молоко стученное	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>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</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>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>		



3 день

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,93	10,14	6,70	109,82	14,04	11,96	22,34	0,44	0	306,2	4,51	0,02	1,68
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	159,10286	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	0	0
-	Фрукты	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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>31,8</b>	<b>13,28</b>	<b>21,94</b>	<b>17,31</b>	<b>128,88</b>	<b>827,85402</b>	<b>176,51</b>	<b>157,87</b>	<b>511,43</b>	<b>8,68</b>	<b>49,63</b>	<b>617,09</b>	<b>8,19</b>	<b>0,55</b>	<b>18,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,8</b>	<b>13,28</b>	<b>21,94</b>	<b>17,31</b>	<b>128,88</b>	<b>827,85402</b>	<b>176,51</b>	<b>157,87</b>	<b>511,43</b>	<b>8,68</b>	<b>49,63</b>	<b>617,09</b>	<b>8,19</b>	<b>0,55</b>	<b>18,11</b>

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,11865	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	234,2306	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	85,677329	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>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>

5 день

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	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	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	220,72821	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	208,69521	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	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>31,01</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>31,01</b>	<b>13,64</b>	<b>25,86</b>	<b>11,94</b>	<b>119,41</b>	<b>824,4</b>	<b>138,32</b>	<b>81,62</b>	<b>314,8</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,03</b>	<b>6,84</b>	<b>0,27</b>	<b>15,83</b>	

6 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	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	200,61526	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	38,659836	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>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</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>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>	

7 день

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	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,79596	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>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>

8 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,67	143,56	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	34,022009	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	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>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>

9 день

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	159,10286	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>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>

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	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	223,05496	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свиными	100	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	85,677329	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	134,3406	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>31,46</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>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>

11 день

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,93	10,14	6,70	109,82	14,04	11,96	22,34	0,44	0	306,2	4,51	0,02	1,68
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,6812	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	234,2306	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>33,11</b>	<b>13,65</b>	<b>32,97</b>	<b>20,16</b>	<b>131,03</b>	<b>932,27842</b>	<b>115,57</b>	<b>193,69</b>	<b>450,62</b>	<b>8,5</b>	<b>67,94</b>	<b>657,1</b>	<b>9,56</b>	<b>0,47</b>	<b>47,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,11</b>	<b>13,65</b>	<b>32,97</b>	<b>20,16</b>	<b>131,03</b>	<b>932,27842</b>	<b>115,57</b>	<b>193,69</b>	<b>450,62</b>	<b>8,5</b>	<b>67,94</b>	<b>657,1</b>	<b>9,56</b>	<b>0,47</b>	<b>47,62</b>

12 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39266	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	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
11/3	Калюста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,33901	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
37/10	Напиток из шиповника	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>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>



Согласовано: МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск  
Директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск  
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)



Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания»  
И.М. Горелова /  
2023 г.

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

## МАОУ СОШ № 30 ДОВЗ 7-11 ЛЕТ

№	Наименование 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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

1 день

Завтрак

	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,1645	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
19/4	маслом сливочным			1,3	2,23	0,97	30,84	164,10155	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0
25/12	Шаньга наливная	85	5,49	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Сок	200	1,00	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	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	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>16,17</b>	<b>5,05</b>	<b>11,01</b>	<b>2,05</b>	<b>106,64</b>	<b>582,59236</b>	<b>179,52</b>	<b>71,74</b>	<b>253,91</b>	<b>5,35</b>	<b>47,19</b>	<b>86,08</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>4,66</b>

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	101,91413	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	395,27426	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,87</b>	<b>16,58</b>	<b>22,6</b>	<b>8,63</b>	<b>116,31</b>	<b>771,18</b>	<b>84,72</b>	<b>97,87</b>	<b>308,89</b>	<b>4,76</b>	<b>35,42</b>	<b>745,95</b>	<b>6,27</b>	<b>0,24</b>	<b>20,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,04</b>	<b>21,63</b>	<b>33,61</b>	<b>10,68</b>	<b>222,95</b>	<b>1353,7724</b>	<b>264,24</b>	<b>169,61</b>	<b>562,8</b>	<b>10,1</b>	<b>82,61</b>	<b>832,03</b>	<b>7,85</b>	<b>0,44</b>	<b>24,88</b>

2 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молоочная 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	0,2	0,28	0,04	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	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 (сухарьки)	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 стуженное	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
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>43,52</b>	<b>33,13</b>	<b>23,81</b>	<b>3,58</b>	<b>119,09</b>	<b>858,81</b>	<b>409,57</b>	<b>92,87</b>	<b>527,73</b>	<b>5,73</b>	<b>128,8</b>	<b>315,01</b>	<b>2,6</b>	<b>0,27</b>	<b>17,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,32</b>	<b>36,24</b>	<b>48,30</b>	<b>7,10</b>	<b>202,12</b>	<b>1460,61</b>	<b>552,54</b>	<b>165,14</b>	<b>774,33</b>	<b>8,12</b>	<b>235,80</b>	<b>455,34</b>	<b>3,86</b>	<b>0,48</b>	<b>18,46</b>



3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,79856	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	38,659836	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

71	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	5,36	6,09	4,02	65,89	8,42	7,17	13,4	0,26	0	183,72	2,71	0,01	1,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24442	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	132,58571	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,57</b>	<b>13,18</b>	<b>16,26</b>	<b>11,77</b>	<b>103,64</b>	<b>662,01</b>	<b>151,56</b>	<b>131,98</b>	<b>439,99</b>	<b>7,28</b>	<b>45,88</b>	<b>438,99</b>	<b>5,65</b>	<b>0,46</b>	<b>15,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,55</b>	<b>16,68</b>	<b>39,29</b>	<b>13,50</b>	<b>198,98</b>	<b>1317,45</b>	<b>293,13</b>	<b>158,34</b>	<b>601,63</b>	<b>9,29</b>	<b>156,63</b>	<b>587,16</b>	<b>7,47</b>	<b>0,57</b>	<b>16,04</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>534,16152</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	Рассолыник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,89492	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
39/3	Каша гречневая расыпчатая	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	85,677329	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,89</b>	<b>13,59</b>	<b>44,58</b>	<b>10,33</b>	<b>101,36</b>	<b>901,82</b>	<b>173,08</b>	<b>174,52</b>	<b>484,23</b>	<b>7,16</b>	<b>53,6</b>	<b>314,93</b>	<b>4,89</b>	<b>0,66</b>	<b>12,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,27</b>	<b>21,79</b>	<b>57,21</b>	<b>11,71</b>	<b>189,77</b>	<b>1435,9815</b>	<b>524,38</b>	<b>228,97</b>	<b>865,05</b>	<b>9,02</b>	<b>119,6</b>	<b>407,23</b>	<b>6,05</b>	<b>0,84</b>	<b>12,87</b>

5 день

Завтрак

	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53124	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
17/4	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
29/10	Ватрушка с творогом	85	14,02	9,43	12,5	8,18	32,57	298,69811	91,97	17,15	143,78	0,92	36,92	65,38	4,13	0,07	0,18
5/12	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	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>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	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	Щи 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	183,94017	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,05</b>	<b>13,61</b>	<b>22,01</b>	<b>8,61</b>	<b>93,85</b>	<b>675,39</b>	<b>109,81</b>	<b>61,59</b>	<b>260,02</b>	<b>4,18</b>	<b>58,04</b>	<b>325,60</b>	<b>5,11</b>	<b>0,21</b>	<b>12,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,73</b>	<b>26,79</b>	<b>43,12</b>	<b>17,90</b>	<b>191,68</b>	<b>1347,13</b>	<b>353,69</b>	<b>122,43</b>	<b>590,62</b>	<b>6,57</b>	<b>125,26</b>	<b>447,87</b>	<b>9,71</b>	<b>0,41</b>	<b>13,95</b>

6 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
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	38,659836	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>18,94</b>	<b>8,21</b>	<b>15,31</b>	<b>3,52</b>	<b>82,76</b>	<b>540,65</b>	<b>340,06</b>	<b>83,83</b>	<b>361,60</b>	<b>2,53</b>	<b>69,00</b>	<b>98,03</b>	<b>1,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,44</b>

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 кыр	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,21</b>	<b>12,18</b>	<b>21,72</b>	<b>8,44</b>	<b>137,77</b>	<b>843,75</b>	<b>106,15</b>	<b>108,98</b>	<b>353,71</b>	<b>4,58</b>	<b>60,90</b>	<b>712,47</b>	<b>5,54</b>	<b>0,30</b>	<b>7,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,15</b>	<b>20,39</b>	<b>37,03</b>	<b>11,96</b>	<b>220,53</b>	<b>1384,39</b>	<b>446,21</b>	<b>192,81</b>	<b>715,31</b>	<b>7,11</b>	<b>129,90</b>	<b>810,50</b>	<b>6,69</b>	<b>0,53</b>	<b>8,99</b>

7 день

Завтрак

	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,60	0,00	1,70	140,82	67,7	11,28	148,05	1,67	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14
2/6	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
4/13	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,76725	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
36/10	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>20,62</b>	<b>17,20</b>	<b>18,37</b>	<b>1,04</b>	<b>48,21</b>	<b>434,02</b>	<b>335,33</b>	<b>55,90</b>	<b>370,74</b>	<b>3,46</b>	<b>167,70</b>	<b>274,82</b>	<b>0,84</b>	<b>0,12</b>	<b>0,77</b>

Обед

6/2	Ши 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	183,94017	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,80	1,29	5,54	0,05	5,10	129,20	48,77	6,06	38,45	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022009	0,26	0	0	0,03	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,4</b>	<b>1,56</b>	<b>12,65</b>	<b>3,98</b>	<b>102,07</b>	<b>626,22</b>	<b>127,03</b>	<b>52,37</b>	<b>168,16</b>	<b>5,12</b>	<b>22,6</b>	<b>290,38</b>	<b>2,51</b>	<b>0,2</b>	<b>23,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,02</b>	<b>18,76</b>	<b>31,02</b>	<b>5,02</b>	<b>150,28</b>	<b>1060,24</b>	<b>462,36</b>	<b>108,27</b>	<b>538,90</b>	<b>8,58</b>	<b>190,30</b>	<b>565,20</b>	<b>3,35</b>	<b>0,32</b>	<b>24,21</b>

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,17757	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	207,33672	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	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	131,24442	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	132,58571	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,62</b>	<b>13,18</b>	<b>14,48</b>	<b>9,26</b>	<b>105,03</b>	<b>650,03</b>	<b>163,59</b>	<b>136,39</b>	<b>449,39</b>	<b>7,76</b>	<b>45,88</b>	<b>256,46</b>	<b>4,58</b>	<b>0,46</b>	<b>15,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,57</b>	<b>16,80</b>	<b>25,78</b>	<b>10,61</b>	<b>211,60</b>	<b>1230,19</b>	<b>304,43</b>	<b>170,84</b>	<b>631,47</b>	<b>9,59</b>	<b>89,22</b>	<b>336,59</b>	<b>6,16</b>	<b>0,62</b>	<b>15,92</b>

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53124	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	96,37136	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>12,68</b>	<b>6,59</b>	<b>11,79</b>	<b>1,15</b>	<b>69,82</b>	<b>430,7489</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	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	185,87914	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	85,677329	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,72</b>	<b>15,4</b>	<b>33,02</b>	<b>7,01</b>	<b>93,24</b>	<b>774,83</b>	<b>256,31</b>	<b>70,26</b>	<b>351,94</b>	<b>3,79</b>	<b>44,05</b>	<b>228,72</b>	<b>4,31</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,59</b>	<b>21,4</b>	<b>57,95</b>	<b>8,31</b>	<b>170,79</b>	<b>1361,02</b>	<b>500,61</b>	<b>120,04</b>	<b>596,93</b>	<b>5,26</b>	<b>168,29</b>	<b>386,19</b>	<b>4,93</b>	<b>0,66</b>	<b>10,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,34</b>	<b>15,19</b>	<b>37,03</b>	<b>18,66</b>	<b>224,91</b>	<b>1370,73</b>	<b>254,84</b>	<b>218,53</b>	<b>583,91</b>	<b>11,8</b>	<b>100,56</b>	<b>549,52</b>	<b>9,34</b>	<b>0,56</b>	<b>77,43</b>

10 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
-	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
7/12	Вагрушка с яблоками	85	7,35	1,17	8,6	8,51	49,31	301,00029	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>18,14</b>	<b>3,88</b>	<b>17,16</b>	<b>9,49</b>	<b>142,87</b>	<b>791,50863</b>	<b>176,48</b>	<b>68,85</b>	<b>269,41</b>	<b>5,53</b>	<b>53,07</b>	<b>67,04</b>	<b>5,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,14</b>

Обед

71	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	5,36	6,09	4,02	65,89	8,42	7,17	13,4	0,26	0	183,72	2,71	0,01	1,01
10/2	Рассольник 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	187,82569	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,36</b>	<b>12,27</b>	<b>25,93</b>	<b>14,25</b>	<b>104,11</b>	<b>742,31515</b>	<b>92,47</b>	<b>155,1</b>	<b>363,73</b>	<b>6,75</b>	<b>59,5</b>	<b>482,68</b>	<b>6,84</b>	<b>0,38</b>	<b>44,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,5</b>	<b>16,15</b>	<b>43,09</b>	<b>23,74</b>	<b>246,98</b>	<b>1533,8238</b>	<b>268,95</b>	<b>223,95</b>	<b>633,14</b>	<b>12,3</b>	<b>112,57</b>	<b>549,72</b>	<b>11,9</b>	<b>0,59</b>	<b>49,95</b>





# МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 ДОВЗ 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Наименование 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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1 день																				
Завтрак																				
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,1645	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66			
25/12	Шангга наливная	85	5,49	1,3	2,23	0,97	30,84	164,10155	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0			
-	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	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>16,17</b>	<b>5,05</b>	<b>11,01</b>	<b>2,05</b>	<b>106,64</b>	<b>582,59236</b>	<b>179,52</b>	<b>71,74</b>	<b>253,91</b>	<b>5,35</b>	<b>47,19</b>	<b>86,08</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>4,66</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	127,39266	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	395,27426	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>48,58</b>	<b>21,63</b>	<b>36,87</b>	<b>13,94</b>	<b>249,92</b>	<b>1502,02</b>	<b>280,42</b>	<b>192,31</b>	<b>631,99</b>	<b>11,09</b>	<b>82,61</b>	<b>1369,25</b>	<b>9,16</b>	<b>0,52</b>	<b>15,73</b>			

2 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	Булгурброд 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 стуженное	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>

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,79856	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	38,659836	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

71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,93	10,14	6,70	109,82	14,04	11,96	22,34	0,44	0	306,2	4,51	0,02	1,68
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	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Виточки (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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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>31,80</b>	<b>13,28</b>	<b>21,94</b>	<b>17,31</b>	<b>128,88</b>	<b>827,85</b>	<b>176,51</b>	<b>157,87</b>	<b>511,43</b>	<b>8,68</b>	<b>49,63</b>	<b>617,09</b>	<b>8,19</b>	<b>0,55</b>	<b>18,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,78</b>	<b>16,78</b>	<b>44,97</b>	<b>19,04</b>	<b>224,22</b>	<b>1483,29</b>	<b>318,08</b>	<b>184,23</b>	<b>673,07</b>	<b>10,69</b>	<b>160,38</b>	<b>765,26</b>	<b>10,01</b>	<b>0,66</b>	<b>18,93</b>

4 день

Завтрак

15/4	Капша 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>534,16152</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 крупкой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,11865	24,37	25,8	72,8	0,96	4,5	311	2,46	0,08	7,21
39/3	Капша гречневая расыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	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	85,677329	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</b>	<b>1590,8515</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

	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53124	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
17/4	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
29/10	Ватрушка с творогом	85	14,02	9,43	12,5	8,18	32,57	298,69811	91,97	17,15	143,78	0,92	36,92	65,38	4,13	0,07	0,18
5/12	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	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>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	68,439018	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	220,72821	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	208,69521	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	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>31,01</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

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
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	134,76725	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52

Итого за 'Завтрак'

19,16 11,11 18,19 3,66 74,62 530,91 441,51 100,84 430,09 2,59 81,00 119,85 0,87 0,22 1,18

Обед

2/2	Ворщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
37/8	Гёфтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,61526	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	38,659836	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

Итого за 'Обед'

19,1 6,56 24,66 7,49 84,02 617,03773 92,88 150,25 332,41 6,43 26,1 236,21 3,5 0,51 13,87

Итого за день

38,26 17,67 42,85 11,15 158,64 1147,94 534,39 251,09 762,50 9,02 107,10 356,06 4,37 0,73 15,05

7 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
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	38,659836	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>18,94</b>	<b>8,21</b>	<b>15,31</b>	<b>3,52</b>	<b>82,76</b>	<b>540,65</b>	<b>340,06</b>	<b>83,83</b>	<b>361,60</b>	<b>2,53</b>	<b>69,00</b>	<b>98,03</b>	<b>1,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,44</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	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
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	314,79596	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>13,53</b>	<b>27,28</b>	<b>12,24</b>	<b>188,60</b>	<b>1128,26</b>	<b>133,65</b>	<b>142,13</b>	<b>461,51</b>	<b>6,25</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,73</b>	<b>0,40</b>	<b>10,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,40</b>	<b>21,74</b>	<b>42,59</b>	<b>15,76</b>	<b>271,36</b>	<b>1668,90</b>	<b>473,71</b>	<b>225,96</b>	<b>823,11</b>	<b>8,78</b>	<b>138,44</b>	<b>1094,92</b>	<b>8,88</b>	<b>0,63</b>	<b>11,62</b>



8 день

## Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,60	0,00	1,70	140,82	67,7	11,28	148,05	1,67	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,76725	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>20,62</b>	<b>17,20</b>	<b>18,37</b>	<b>1,04</b>	<b>48,21</b>	<b>434,02</b>	<b>335,33</b>	<b>55,90</b>	<b>370,74</b>	<b>3,46</b>	<b>167,70</b>	<b>274,82</b>	<b>0,84</b>	<b>0,12</b>	<b>0,77</b>

## Обед

6/2	Пиц из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
11/8	Печень в молочном соусе	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,67	143,56	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	34,022009	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	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>31,31</b>	<b>1,6</b>	<b>13,62</b>	<b>4,43</b>	<b>109,53</b>	<b>678,43992</b>	<b>122,61</b>	<b>53,47</b>	<b>194,14</b>	<b>3,24</b>	<b>25,3</b>	<b>349,78</b>	<b>2,88</b>	<b>0,21</b>	<b>13,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,93</b>	<b>18,80</b>	<b>31,99</b>	<b>5,47</b>	<b>157,74</b>	<b>1112,46</b>	<b>457,94</b>	<b>109,37</b>	<b>564,88</b>	<b>6,70</b>	<b>193,00</b>	<b>624,60</b>	<b>3,72</b>	<b>0,33</b>	<b>14,42</b>

9 день

## Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,17757	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	207,33672	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	159,10286	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	228,53124	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	96,37136	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>12,68</b>	<b>6,59</b>	<b>11,79</b>	<b>1,15</b>	<b>69,82</b>	<b>430,7489</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	102,52873	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	223,05496	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	272,15391	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	85,677329	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	134,3406	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>31,46</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>

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
-	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
7/12	Ватрушка с яблоками	85	7,35	1,17	8,6	8,51	49,31	301,00029	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>18,14</b>	<b>3,88</b>	<b>17,16</b>	<b>9,49</b>	<b>142,87</b>	<b>791,50863</b>	<b>176,48</b>	<b>68,85</b>	<b>269,41</b>	<b>5,53</b>	<b>53,07</b>	<b>67,04</b>	<b>5,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,14</b>

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,93	10,14	6,70	109,82	14,04	11,96	22,34	0,44	0	306,2	4,51	0,02	1,68
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,6812	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	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
5/9	Виточки (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>33,11</b>	<b>13,65</b>	<b>32,97</b>	<b>20,16</b>	<b>131,03</b>	<b>932,28</b>	<b>115,57</b>	<b>193,69</b>	<b>450,62</b>	<b>8,50</b>	<b>67,94</b>	<b>657,10</b>	<b>9,56</b>	<b>0,47</b>	<b>47,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,25</b>	<b>17,53</b>	<b>50,13</b>	<b>29,65</b>	<b>273,90</b>	<b>1723,79</b>	<b>292,05</b>	<b>262,54</b>	<b>720,03</b>	<b>14,03</b>	<b>121,01</b>	<b>724,14</b>	<b>14,60</b>	<b>0,68</b>	<b>52,76</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	134,76725	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>

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39266	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	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,33901	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
37/10	Напиток из шиповника	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>