Согласовано:
директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск
_____ /И.М. Азаренкова/
_____ 2023 г.

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

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет завтрак, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____ / И.М. Азаренкова /

_____ 2023г.

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

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____ /И.М. Аваренкова /

_____ 2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____ /Е.М. Горелова/

_____ 2023 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____ /И.М. Азаренкова/

_____ 2023 г.

Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

_____ /Е.М. Горелова/

_____ 2023 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 организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____/И.М. Азаренкова/

_____2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/Е.М. Горелова/

_____2023г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет завтрак, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

№		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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
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	2,0
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34024	22,23	35,19	165,98	1,72	32,2	338,24	1,78	0,06	1,1
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	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	
	Итого за 'Завтрак'		**26,47**	**17,68**	**22,12**	**6,96**	**93,71**	**669,55**	**142,17**	**86,88**	**333,34**	**4,12**	**43,00**	**696,65**	**3,91**	**0,18**	**3,6**
	Итого за день		**26,47**	**17,68**	**22,12**	**6,96**	**93,71**	**669,55**	**142,17**	**86,88**	**333,34**	**4,12**	**43,00**	**696,65**	**3,91**	**0,18**	**3,6**
	2 день																
	Завтрак																
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	0,4
-	Молоко сгущенное	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	0,1
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	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	
	Итого за 'Завтрак'		**39,55**	**31,98**	**20,35**	**2,75**	**86,42**	**684,98**	**329,00**	**61,02**	**438,93**	**2,41**	**112,80**	**129,38**	**1,95**	**0,14**	**0,5**
	Итого за день		**39,55**	**31,98**	**20,35**	**2,75**	**86,42**	**684,98**	**329,00**	**61,02**	**438,93**	**2,41**	**112,80**	**129,38**	**1,95**	**0,14**	**0,5**

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	1,0
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	5,4
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	0,6
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	0,5
-	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	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**24,21**	**16,18**	**29,18**	**7,23**	**71,17**	**638,18**	**229,55**	**103,78**	**423,48**	**3,10**	**145,88**	**349,12**	**3,62**	**0,29**	**7,6**
	Итого за день		**24,21**	**16,18**	**29,18**	**7,23**	**71,17**	**638,18**	**229,55**	**103,78**	**423,48**	**3,10**	**145,88**	**349,12**	**3,62**	**0,29**	**7,6**

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	
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	0,4
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	0,4
-	Фрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
-	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	
	Итого за 'Завтрак'		**22,99**	**12,41**	**33,63**	**2,26**	**74,76**	**680,5001**	**136,69**	**141,61**	**380,7**	**5,71**	**48,3**	**58,19**	**1,17**	**0,53**	**0,8**
	Итого за день		**22,99**	**12,41**	**33,63**	**2,26**	**74,76**	**680,5001**	**136,69**	**141,61**	**380,7**	**5,71**	**48,3**	**58,19**	**1,17**	**0,53**	**0,8**

5 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	1,1
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	
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	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**25,41**	**14,73**	**21,03**	**6,16**	**83,29**	**617,21**	**178,96**	**54,35**	**283,13**	**3,45**	**67,90**	**90,97**	**3,90**	**0,20**	**1,9**
	Итого за день		**25,41**	**14,73**	**21,03**	**6,16**	**83,29**	**617,21**	**178,96**	**54,35**	**283,13**	**3,45**	**67,90**	**90,97**	**3,90**	**0,20**	**1,9**

6 день

Завтрак

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	2,0
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	
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	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**25,68**	**14,79**	**22,56**	**6,81**	**110,59**	**741,03**	**162,57**	**94,68**	**364,87**	**3,82**	**71,70**	**433,71**	**3,50**	**0,22**	**2,8**
	Итого за день		**25,68**	**14,79**	**22,56**	**6,81**	**110,59**	**741,03**	**162,57**	**94,68**	**364,87**	**3,82**	**71,70**	**433,71**	**3,50**	**0,22**	**2,8**

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	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		**26,98**	**4,16**	**12,24**	**1,29**	**80,23**	**533,52**	**188,44**	**40,75**	**209,77**	**2,14**	**38,00**	**55,83**	**1,30**	**0,15**	**0,60**
	Итого за день		**26,98**	**4,16**	**12,24**	**1,29**	**80,23**	**533,52**	**188,44**	**40,75**	**209,77**	**2,14**	**38,00**	**55,83**	**1,30**	**0,15**	**0,60**

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
	Итого за 'Завтрак'		**22,19**	**14,47**	**12,39**	**4,73**	**71,67**	**480,05**	**212,35**	**108,59**	**400,94**	**3,25**	**61,16**	**970,9**	**2,47**	**0,29**	**9,69**
	Итого за день		**22,19**	**14,47**	**12,39**	**4,73**	**71,67**	**480,05**	**212,35**	**108,59**	**400,94**	**3,25**	**61,16**	**970,9**	**2,47**	**0,29**	**9,69**

9 день

Завтрак

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	0,0
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	0,0
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	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**25,47**	**14,68**	**27,7**	**3,16**	**87,57**	**695,13031**	**229,01**	**63,31**	**324,17**	**3,56**	**36,54**	**66,73**	**2,36**	**0,45**	**0,5**
	Итого за день		**25,47**	**14,68**	**27,7**	**3,16**	**87,57**	**695,13031**	**229,01**	**63,31**	**324,17**	**3,56**	**36,54**	**66,73**	**2,36**	**0,45**	**0,5**

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	1,0
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	
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,
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,
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**24,14**	**12,17**	**21,4**	**9,73**	**78,16**	**589,54839**	**65,88**	**132,55**	**308,35**	**5,66**	**55,9**	**254,85**	**4,64**	**0,3**	**2,0**
	Итого за день		**24,14**	**12,17**	**21,4**	**9,73**	**78,16**	**589,54839**	**65,88**	**132,55**	**308,35**	**5,66**	**55,9**	**254,85**	**4,64**	**0,3**	**2,0**

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____/ И.М. Азаренкова /

_____2023г.

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 организованный 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		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	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	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
	Итого за 'Обед'		**32,41**	**16,58**	**25,86**	**11,89**	**143,28**	**919,43**	**99,61**	**120,50**	**377,85**	**5,73**	**35,42**	**1283,17**	**7,58**	**0,32**	**11,07**
	Итого за день		**32,41**	**16,58**	**25,86**	**11,89**	**143,28**	**919,43**	**99,61**	**120,50**	**377,85**	**5,73**	**35,42**	**1283,17**	**7,58**	**0,32**	**11,07**
	2 день																
	Обед																
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 сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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
	Итого за 'Обед'		**46,50**	**33,78**	**25,24**	**3,92**	**138,51**	**959,54**	**441,25**	**106,65**	**579,35**	**6,46**	**134,9**	**362,38**	**2,85**	**0,32**	**19,2**
	Итого за день		**46,50**	**33,78**	**25,24**	**3,92**	**138,51**	**959,54**	**441,25**	**106,65**	**579,35**	**6,46**	**134,9**	**362,38**	**2,85**	**0,32**	**19,2**

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	0,18	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
	Итого за 'Обед'		**31,8**	**13,28**	**21,94**	**17,31**	**128,88**	**827,85402**	**176,51**	**157,87**	**511,43**	**8,68**	**49,63**	**617,09**	**8,19**	**0,55**	**18,11**
	Итого за день		**31,8**	**13,28**	**21,94**	**17,31**	**128,88**	**827,85402**	**176,51**	**157,87**	**511,43**	**8,68**	**49,63**	**617,09**	**8,19**	**0,55**	**18,11**

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
-	Фрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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
	Итого за 'Обед'		**31,97**	**13,62**	**49,21**	**14,43**	**126,59**	**1056,69**	**194,91**	**212,18**	**567,94**	**8,86**	**57,5**	**384,63**	**6,78**	**0,75**	**17,34**
	Итого за день		**31,97**	**13,62**	**49,21**	**14,43**	**126,59**	**1056,69**	**194,91**	**212,18**	**567,94**	**8,86**	**57,5**	**384,63**	**6,78**	**0,75**	**17,34**

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
	Итого за 'Обед'		**31,01**	**13,65**	**25,86**	**11,95**	**119,40**	**824,40**	**138,32**	**81,63**	**314,80**	**5,52**	**60,74**	**392,04**	**6,84**	**0,26**	**15,83**
	Итого за день		**31,01**	**13,64**	**25,86**	**11,94**	**119,41**	**824,4**	**138,32**	**81,62**	**314,8**	**5,52**	**60,74**	**392,03**	**6,84**	**0,27**	**15,83**

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
	Итого за 'Обед'		**18,8**	**6,55**	**22,44**	**4,96**	**80,57**	**582,95**	**90,42**	**148,24**	**324,88**	**6,13**	**26,1**	**336,27**	**2,36**	**0,52**	**16,62**
	Итого за день		**18,8**	**6,55**	**22,44**	**4,96**	**80,57**	**582,95**	**90,42**	**148,24**	**324,88**	**6,13**	**26,1**	**336,27**	**2,36**	**0,52**	**16,62**

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
	Итого за 'Обед'		**32,89**	**13,53**	**27,03**	**11,95**	**171,63**	**1047,65**	**127,31**	**137,75**	**441,15**	**5,91**	**69,44**	**996,89**	**7,33**	**0,37**	**10,18**
	Итого за день		**32,89**	**13,53**	**27,03**	**11,95**	**171,63**	**1047,65**	**127,31**	**137,75**	**441,15**	**5,91**	**69,44**	**996,89**	**7,33**	**0,37**	**10,18**

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
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
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
	Итого за 'Обед'		**31,81**	**1,6**	**14,13**	**4,92**	**124,03**	**739,29**	**142,61**	**64,72**	**207,89**	**5,98**	**25,3**	**356,03**	**3,13**	**0,24**	**26,15**
	Итого за день		**31,81**	**1,6**	**14,13**	**4,92**	**124,03**	**739,29**	**142,61**	**64,72**	**207,89**	**5,98**	**25,3**	**356,03**	**3,13**	**0,24**	**26,15**

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
	Итого за 'Обед'		**31,88**	**13,28**	**18,98**	**13,14**	**131,19**	**807,90**	**196,55**	**165,21**	**527,08**	**9,48**	**49,63**	**312,87**	**6,42**	**0,54**	**18,37**
	Итого за день		**31,88**	**13,28**	**18,98**	**13,14**	**131,19**	**807,90**	**196,55**	**165,21**	**527,08**	**9,48**	**49,63**	**312,87**	**6,42**	**0,54**	**18,37**

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 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
	Итого за 'Обед'		**31,46**	**15,83**	**35,29**	**8,46**	**114,93**	**895,11**	**284,88**	**83,5**	**399,83**	**4,7**	**48,64**	**277,92**	**5,16**	**0,56**	**11,36**
	Итого за день		**31,46**	**15,83**	**35,29**	**8,46**	**114,93**	**895,11**	**284,88**	**83,5**	**399,83**	**4,7**	**48,64**	**277,92**	**5,16**	**0,56**	**11,36**

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
	Итого за 'Обед'		**33,11**	**13,65**	**32,97**	**20,16**	**131,03**	**932,27842**	**115,57**	**193,69**	**450,62**	**8,5**	**67,94**	**657,1**	**9,56**	**0,47**	**47,62**
	Итого за день		**33,11**	**13,65**	**32,97**	**20,16**	**131,03**	**932,27842**	**115,57**	**193,69**	**450,62**	**8,5**	**67,94**	**657,1**	**9,56**	**0,47**	**47,62**

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	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
	Итого за 'Обед'		**17,91**	**6,43**	**23,65**	**6,97**	**86,02**	**609,4**	**158,6**	**87,86**	**270,19**	**4,51**	**21,6**	**697,81**	**4,09**	**0,44**	**84,96**
	Итого за день		**17,91**	**6,43**	**23,65**	**6,97**	**86,02**	**609,4**	**158,6**	**87,86**	**270,19**	**4,51**	**21,6**	**697,81**	**4,09**	**0,44**	**84,96**

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____/И.М. Азаренкова /

_____2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/Е.М. Горелова/

_____2023 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

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-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
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	Шаньга 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
	Итого за 'Завтрак'		**16,17**	**5,05**	**11,01**	**2,05**	**106,64**	**582,59236**	**179,52**	**71,74**	**253,91**	**5,35**	**47,19**	**86,08**	**1,58**	**0,2**	**4,66**
	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	1,2
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	0,2
-	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**	**20,2**
	Итого за день		**45,04**	**21,63**	**33,61**	**10,68**	**222,95**	**1353,7724**	**264,24**	**169,61**	**562,8**	**10,11**	**82,61**	**832,03**	**7,85**	**0,44**	**24,8**

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	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
	Итого за 'Завтрак'		**13,80**	**3,11**	**24,49**	**3,52**	**83,03**	**601,80**	**142,97**	**72,27**	**246,6**	**2,39**	**107**	**140,33**	**1,26**	**0,21**	**0,52**
	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 сгущенное	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
	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		**57,32**	**36,24**	**48,30**	**7,10**	**202,12**	**1460,61**	**552,54**	**165,14**	**774,33**	**8,12**	**235,80**	**455,34**	**3,86**	**0,48**	**18,46**

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
	Итого за 'Завтрак'		**16,98**	**3,5**	**23,03**	**1,73**	**95,34**	**655,44**	**141,57**	**26,36**	**161,64**	**2,01**	**110,75**	**148,17**	**1,82**	**0,11**	**0,82**

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
-	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'		**27,57**	**13,18**	**16,26**	**11,77**	**103,64**	**662,01**	**151,56**	**131,98**	**439,99**	**7,28**	**45,88**	**438,99**	**5,65**	**0,46**	**15,22**
	Итого за день		**44,55**	**16,68**	**39,29**	**13,50**	**198,98**	**1317,45**	**293,13**	**158,34**	**601,63**	**9,29**	**156,63**	**587,16**	**7,47**	**0,57**	**16,04**

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
	Итого за 'Завтрак'		**18,38**	**8,2**	**12,63**	**1,38**	**88,41**	**534,16152**	**351,3**	**54,45**	**380,82**	**1,86**	**66**	**92,3**	**1,16**	**0,18**	**0,66**

Обед

11/2	Рассольник 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 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	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Фрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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		**46,27**	**21,79**	**57,21**	**11,71**	**189,77**	**1435,9815**	**524,38**	**228,97**	**865,05**	**9,02**	**119,6**	**407,23**	**6,05**	**0,84**	**12,87**

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53124	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	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	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
-	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'		**23,68**	**13,18**	**21,11**	**9,29**	**97,83**	**671,74**	**243,88**	**60,84**	**330,6**	**2,39**	**67,22**	**122,27**	**4,6**	**0,2**	**1,62**

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	0,3
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**	**12,3**
	Итого за день		**50,73**	**26,79**	**43,12**	**17,90**	**191,68**	**1347,13**	**353,69**	**122,43**	**590,62**	**6,57**	**125,26**	**447,87**	**9,71**	**0,41**	**13,9**

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
	Итого за 'Завтрак'		**18,94**	**8,21**	**15,31**	**3,52**	**82,76**	**540,65**	**340,06**	**83,83**	**361,60**	**2,53**	**69,00**	**98,03**	**1,15**	**0,23**	**1,44**

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	187,82569	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
	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		**46,15**	**20,39**	**37,03**	**11,96**	**220,53**	**1384,39**	**446,21**	**192,81**	**715,31**	**7,11**	**129,90**	**810,50**	**6,69**	**0,53**	**8,99**

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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 'Завтрак'		**35,62**	**31,49**	**33,11**	**1,20**	**59,03**	**670,69**	**554,78**	**77,77**	**616,69**	**5,44**	**323,40**	**527,37**	**1,45**	**0,18**	**1,02**

Обед

6/2	Щи 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	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	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		**64,02**	**33,05**	**45,76**	**5,18**	**161,10**	**1296,91**	**681,81**	**130,14**	**784,85**	**10,56**	**346,00**	**817,75**	**3,96**	**0,38**	**24,46**

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
	Итого за 'Завтрак'		**14,95**	**3,62**	**11,3**	**1,35**	**106,57**	**580,16**	**140,84**	**34,45**	**182,08**	**1,83**	**43,34**	**80,13**	**1,58**	**0,16**	**0,55**

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
	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		**42,57**	**16,80**	**25,78**	**10,61**	**211,60**	**1230,19**	**304,43**	**170,84**	**631,47**	**9,59**	**89,22**	**336,59**	**6,16**	**0,62**	**15,92**

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
	Итого за 'Завтрак'		**12,68**	**6,59**	**11,79**	**1,15**	**69,82**	**430,7489**	**268,45**	**56,55**	**269,92**	**1,57**	**50,3**	**78,79**	**0,46**	**0,16**	**1,18**
	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	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	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 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
	Итого за 'Завтрак'		**18,14**	**3,88**	**17,16**	**9,49**	**142,87**	**791,50863**	**176,48**	**68,85**	**269,41**	**5,53**	**53,07**	**67,04**	**5,04**	**0,21**	**5,14**

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
	Итого за 'Обед'		**27,36**	**12,27**	**25,93**	**14,25**	**104,11**	**742,31515**	**92,47**	**155,1**	**363,73**	**6,75**	**59,5**	**482,68**	**6,84**	**0,38**	**44,81**
	Итого за день		**45,5**	**16,15**	**43,09**	**23,74**	**246,98**	**1533,8238**	**268,95**	**223,95**	**633,14**	**12,28**	**112,57**	**549,72**	**11,9**	**0,59**	**49,95**

Согласовано:

директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск

_____/И.М. Азаренкова/

_____2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/Е.М. Горелова/

_____2023 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 организованный 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	Шаньга 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
	Итого за 'Завтрак'		**16,17**	**5,05**	**11,01**	**2,05**	**106,64**	**582,59236**	**179,52**	**71,74**	**253,91**	**5,35**	**47,19**	**86,08**	**1,58**	**0,2**	**4,66**
	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
	Итого за 'Обед'		**32,41**	**16,58**	**25,86**	**11,89**	**143,28**	**919,43**	**100,90**	**120,57**	**378,08**	**5,74**	**35,42**	**1283,17**	**7,58**	**0,32**	**11,07**
	Итого за день		**48,58**	**21,63**	**36,87**	**13,94**	**249,92**	**1502,02**	**280,42**	**192,31**	**631,99**	**11,09**	**82,61**	**1369,25**	**9,16**	**0,52**	**15,73**

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	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	(
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	(
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	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	(
	Итого за 'Завтрак'		**13,80**	**3,11**	**24,49**	**3,52**	**83,03**	**601,80**	**142,97**	**72,27**	**246,6**	**2,39**	**107**	**140,33**	**1,26**	**0,21**	**0,5**
	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	6,0
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	(
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	0,4
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,
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	(
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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	(
	Итого за 'Обед'		**46,50**	**33,78**	**25,24**	**3,92**	**138,51**	**959,54**	**444,61**	**106,85**	**580**	**6,49**	**134,9**	**362,38**	**2,85**	**0,32**	**19,**
	Итого за день		**60,30**	**36,89**	**49,73**	**7,43**	**221,54**	**1561,33**	**587,58**	**179,12**	**826,6**	**8,88**	**241,9**	**502,71**	**4,11**	**0,54**	**19,7**

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	0,0
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	
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	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
	Итого за 'Завтрак'		**16,98**	**3,5**	**23,03**	**1,73**	**95,34**	**655,44**	**141,57**	**26,36**	**161,64**	**2,01**	**110,75**	**148,17**	**1,82**	**0,11**	**0,8**

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	1,6
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	5,6
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	6,5
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	0,6
-	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,
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	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	
	Итого за 'Обед'		**31,80**	**13,28**	**21,94**	**17,31**	**128,88**	**827,85**	**176,51**	**157,87**	**511,43**	**8,68**	**49,63**	**617,09**	**8,19**	**0,55**	**18,1**
	Итого за день		**48,78**	**16,78**	**44,97**	**19,04**	**224,22**	**1483,29**	**318,08**	**184,23**	**673,07**	**10,69**	**160,38**	**765,26**	**10,01**	**0,66**	**18,9**

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
	Итого за 'Завтрак'		**18,38**	**8,2**	**12,63**	**1,38**	**88,41**	**534,16152**	**351,3**	**54,45**	**380,82**	**1,86**	**66**	**92,3**	**1,16**	**0,18**	**0,66**

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	7,2
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	0,4
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	0,4
-	Фрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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
	Итого за 'Обед'		**31,97**	**13,62**	**49,21**	**14,43**	**126,59**	**1056,69**	**194,91**	**212,18**	**567,94**	**8,86**	**57,5**	**384,63**	**6,78**	**0,75**	**17,3**
	Итого за день		**50,35**	**21,82**	**61,84**	**15,81**	**215**	**1590,8515**	**546,21**	**266,63**	**948,76**	**10,72**	**123,5**	**476,93**	**7,94**	**0,93**	**1**

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53124	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	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
5/12	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
-	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'		**23,68**	**13,18**	**21,11**	**9,29**	**97,83**	**671,74**	**243,88**	**60,84**	**330,6**	**2,39**	**67,22**	**122,27**	**4,6**	**0,2**	**1,62**

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	
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	0,3
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,982776	0,07	0	0	0,01	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	
-	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	
	Итого за 'Обед'		**31,01**	**13,65**	**25,86**	**11,95**	**119,40**	**824,40**	**138,32**	**81,63**	**314,80**	**5,52**	**60,74**	**392,04**	**6,84**	**0,26**	**15,8**
	Итого за день		**54,69**	**26,83**	**46,97**	**21,24**	**217,23**	**1496,14**	**382,20**	**142,47**	**645,40**	**7,91**	**127,96**	**514,31**	**11,44**	**0,46**	**17,4**

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	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	(
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	(
-	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	(
	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**	**13,8**
	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**	**15,0**

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
	Итого за 'Завтрак'		**18,94**	**8,21**	**15,31**	**3,52**	**82,76**	**540,65**	**340,06**	**83,83**	**361,60**	**2,53**	**69,00**	**98,03**	**1,15**	**0,23**	**1,44**

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	6,1
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	0,3
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	0,2
-	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
	Итого за 'Обед'		**35,46**	**13,53**	**27,28**	**12,24**	**188,60**	**1128,26**	**133,65**	**142,13**	**461,51**	**6,25**	**69,44**	**996,89**	**7,73**	**0,40**	**10,1**
	Итого за день		**54,40**	**21,74**	**42,59**	**15,76**	**271,36**	**1668,90**	**473,71**	**225,96**	**823,11**	**8,78**	**138,44**	**1094,92**	**8,88**	**0,63**	**11,6**

8 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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 'Завтрак'		**35,62**	**31,49**	**33,11**	**1,20**	**59,03**	**670,69**	**554,78**	**77,77**	**616,69**	**5,44**	**323,40**	**527,37**	**1,45**	**0,18**	**1,02**

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
	Итого за 'Обед'		**31,31**	**1,6**	**13,62**	**4,43**	**109,53**	**678,43992**	**122,61**	**53,47**	**194,14**	**3,24**	**25,3**	**349,78**	**2,88**	**0,21**	**13,65**
	Итого за день		**66,93**	**33,09**	**46,73**	**5,63**	**168,56**	**1349,13**	**677,39**	**131,24**	**810,83**	**8,68**	**348,70**	**877,15**	**4,33**	**0,39**	**14,67**

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
	Итого за 'Завтрак'		**14,95**	**3,62**	**11,3**	**1,35**	**106,57**	**580,16**	**140,84**	**34,45**	**182,08**	**1,83**	**43,34**	**80,13**	**1,58**	**0,16**	**0,55**

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
	Итого за 'Обед'		**31,88**	**13,28**	**18,98**	**13,14**	**131,19**	**807,90**	**196,55**	**165,21**	**527,08**	**9,48**	**49,63**	**312,87**	**6,42**	**0,54**	**18,37**
	Итого за день		**46,83**	**16,90**	**30,28**	**14,49**	**237,76**	**1388,06**	**337,39**	**199,66**	**709,16**	**11,31**	**92,97**	**393,00**	**8,00**	**0,70**	**18,92**

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
	Итого за 'Завтрак'		**12,68**	**6,59**	**11,79**	**1,15**	**69,82**	**430,7489**	**268,45**	**56,55**	**269,92**	**1,57**	**50,3**	**78,79**	**0,46**	**0,16**	**1,18**

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
	Итого за 'Обед'		**31,46**	**15,83**	**35,29**	**8,46**	**114,93**	**895,11**	**284,88**	**83,5**	**399,83**	**4,7**	**48,64**	**277,92**	**5,16**	**0,56**	**11,36**
	Итого за день		**46,58**	**22,58**	**61,84**	**9,88**	**199,07**	**1527**	**558,13**	**140,06**	**675,76**	**6,3**	**178,94**	**446,71**	**5,82**	**0,72**	**12,55**

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
	Итого за 'Завтрак'		**18,14**	**3,88**	**17,16**	**9,49**	**142,87**	**791,50863**	**176,48**	**68,85**	**269,41**	**5,53**	**53,07**	**67,04**	**5,04**	**0,21**	**5,14**

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
	Итого за 'Обед'		**33,11**	**13,65**	**32,97**	**20,16**	**131,03**	**932,28**	**115,57**	**193,69**	**450,62**	**8,50**	**67,94**	**657,10**	**9,56**	**0,47**	**47,62**
	Итого за день		**51,25**	**17,53**	**50,13**	**29,65**	**273,90**	**1723,79**	**292,05**	**262,54**	**720,03**	**14,03**	**121,01**	**724,14**	**14,60**	**0,68**	**52,76**

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	0,5
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	0,1
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	0,5
	Итого за 'Завтрак'		**18,64**	**11,1**	**15,51**	**1,52**	**80,26**	**525,28**	**455,86**	**72,09**	**450,56**	**1,96**	**78**	**114,22**	**0,89**	**0,16**	**1,1**

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	6,1
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	2,2
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	37,5
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	3
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	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	
	Итого за 'Обед'		**17,91**	**6,43**	**23,65**	**6,97**	**86,02**	**609,4**	**158,6**	**87,86**	**270,19**	**4,51**	**21,6**	**697,81**	**4,09**	**0,44**	**84,9**
	Итого за день		**36,56**	**17,53**	**39,16**	**8,49**	**166,28**	**1134,68**	**614,46**	**159,95**	**720,75**	**6,47**	**99,6**	**812,03**	**4,98**	**0,61**	**86,1**