

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2025 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 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

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№		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	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,73	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	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'			17,05	7,62	13,44	2,94	70,18	466,22	316,26	75,90	335,40	2,58	63,60	88,10	1,14	0,20	1,34
Обед																	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,66	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
11/8	Печень в молочном соусе	90	12,58	12,21	6,82	2,75	4,66	130,09	54,26	17,04	230,07	4,31	5113,5	5225,11	1,96	0,16	7,27
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	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	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	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
-	Фрукты		0,41	0,00	0,41	0,41	11,83	49,65	16,32	9,18	11,22	2,24	0	5,1	0,2	0,03	10,2
Итого за 'Обед'			29,18	16,20	21,22	10,54	113,63	748,37	154,5	91,82	446,95	13,07	5140,01	5480,62	6,45	0,42	32,13
Итого за день			42,95	22,51	32,99	13,12	170,80	1137,30	410,06	150,82	704,85	14,44	5193,11	5556,51	7,15	0,57	33,35

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26167	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,12593	94,49	18,73	129	0,44	33,38	429,02	1,02	0,03	0,26
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,297525	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,59542	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	1,21	0,18	0,78

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
18/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,07	8,84	7,07	1,53	9,52	141,64408	18,79	7,04	68,35	0,33	20,5	33,69	1,52	0,06	0,13
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,390475	22,64	20,23	57,88	0,75	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная	50	1,17	0	0,95	1,08	5,78	33,70528	26,62	10,11	20,2	0,37	0	101,7	0,54	0,02	10,43
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0	0,32	0,32	13,55	55,238364	12,7	6,93	8,29	1,74	0	4,05	0,16	0,02	3,24
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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'			20,88	9,3	15,86	8,34	94,02	590,78551	114,24	83,75	276,16	5,52	36,6	405,34	4,86	0,32	23,19
Итого за день			40,82	23,04	32,65	11,53	160,24	1084,3809	337,94	144,7	572,74	7,04	95,78	880,36	6,07	0,5	23,97

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10479	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,477283	1,83	0,5	0,9	0,04	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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			8,54	2,43	13,13	1,14	64,03	401,49637	136,41	36,8	198,47	2,99	59,2	85,69	0,95	0,13	11,12

Обед

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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0	2,82	3,21	15,71	92,997525	81,19	30,64	60,38	1,1	0	335,06	1,58	0,05	31,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,114544	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Итого за 'Обед'			25,33	12,14	16,76	7,39	94,85	611,76	172,42	99,89	309,07	5,11	40,90	686,98	5,25	0,27	36,71
Итого за день			33,87	14,57	29,89	8,53	158,88	1013,26	308,83	136,69	507,54	8,10	100,10	772,67	6,20	0,40	47,83

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,54563	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	5,86	6,24	8,50	0,00	1,06	104,01	42,18	6,82	89,88	1,02	82,57	145,18	0,32	0,03	0,09
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,00974	104,89	11,97	75,33	0,1	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	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			17,83	10,97	18,29	1,05	76,63	537,74472	251,38	63,87	338,51	2,83	135,57	204,28	0,97	0,17	0,95

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,677055	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	210,55	2,37	0,04	10,81
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	9,69	26,57	2,32	29,24	406,60	26,98	50,13	192,44	2,49	15,6	33,68	1,22	0,4	14,4
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	16,56	62,722872	23,7	14,19	19,04	0,56	0	115,47	0,91	0,01	18,22
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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'			21,13	9,82	32,63	8,35	92,3	730,90779	102,69	103,79	319,64	5,5	20,1	360,1	5,06	0,52	43,43
Итого за день			38,96	20,79	50,92	9,4	168,93	1268,6525	354,07	167,66	658,15	8,33	155,67	564,38	6,03	0,69	44,38

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05496	90,41	11,72	88,3	0,81	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	15,02	100,25641	110,37	26,97	101,09	0,88	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	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		20,69	10,38	14,11	1,88	76,99	511,27967	233,28	57,59	313,59	3,86	134,14	168,09	1,63	0,16	0,55	

Обед

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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,91578	39,45	22,84	155,84	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
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
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,31	0,00	0,14	0,14	25,99	99,09	6,01	1,52	1,49	0,31	0	86,8	0,34	0,01	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	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		28,83	14,36	14,66	5,95	130,26	755,76	95,28	103,87	390,18	4,40	57,91	350,26	4,12	0,41	57,36	
Итого за день		49,52	24,74	28,77	7,83	207,25	1267,04	328,56	161,46	703,77	8,26	192,05	518,35	5,75	0,57	57,91	

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82499	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,70391	68,41	9,9	93,3	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,72	12,11	12,5	1,84	63,23	431,04877	215,07	40,38	238,9	0,81	46,07	81,92	0,77	0,1	0,72

Обед

34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	6,66	3,91	0,24	12	113,30568	12,33	10,55	68,87	0,65	13,26	23,4	0,65	0,08	1,35
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,0839	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	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	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			31,28	17,4	29,43	6,9	112,35	821,25	187	104,14	359,27	9,89	17,26	400,42	4,79	0,63	52,98
Итого за день			47,34	29,5	41,86	8,68	170,39	1227,99	402,05	144,52	598,17	10,7	63,33	482,34	5,56	0,73	53,7

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26167	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	116,55	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	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
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Завтрак'			19,07	10,62	30,02	1,78	70,46	628,63887	418,11	63,02	355,06	1,33	163,6	200,9	0,45	0,18	1,08

Обед

1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41158	22,56	22,72	53,57	0,8	4,5	410,55	2,41	0,07	6,11
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,53302	43,52	8,83	82,08	0,34	13,95	22,36	1,34	0,06	0,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			20,34	9,52	15,90	9,00	90,86	571,09	146,22	100,24	312,92	4,23	37,20	578,20	5,92	0,35	14,96
Итого за день			39,41	20,14	45,92	10,78	161,32	1199,73	564,33	163,26	667,98	5,56	200,80	779,10	6,37	0,53	16,04

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10479	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,70391	68	9,88	93,22	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	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'			21,26	14,36	14,68	2,54	79,51	524,26131	332,25	76,95	431,38	2,67	53,03	94,57	1,56	0,2	1,13

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	0,13	3,03	2,69	10,01	71,448792	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	260,63	1,28	0,04	13,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,0839	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,79981	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	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	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,34	9,84	28,01	6,73	106,03	764,34881	114,32	178,19	394,32	9,69	28,1	289,62	3,55	0,67	17,54
Итого за день			47,6	24,2	42,69	9,27	185,54	1288,6101	446,57	255,14	825,7	12,36	81,13	384,19	5,11	0,87	18,67

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,01821	127,23	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886	116,55	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	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	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'			21,5	10,98	17,14	2	80,45	553,94	450,77	123,1	431,6	3,76	102	115,1	0,73	0,26	1,18

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,65913	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	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	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			23,34	12,81	22,47	8,67	88,53	642,09	120,70	87,26	312,65	6,69	67,15	293,35	4,76	0,33	17,96
Итого за день			44,84	23,79	39,61	10,67	168,98	1196,03	571,47	210,36	744,25	10,45	169,15	408,45	5,49	0,59	19,14

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82499	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219472	0,15	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	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			11,10	3,08	14,53	1,28	72,15	460,46306	127,24	41,09	173,77	1,71	64,24	90,57	0,66	0,12	0,53

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,50	0,10	4,18	4,15	8,85	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,01616	31,19	19,95	27,16	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			25,13	12,27	18,97	6,89	96,19	641,71	119,88	72,06	264,19	4,35	53,50	355,12	5,39	0,22	9,26
Итого за день			36,23	15,35	33,50	8,17	168,34	1102,17	247,12	113,15	437,96	6,06	117,74	445,69	6,05	0,34	9,79