

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2025 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 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

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 11 и ст

СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ СОШ № 14 ДОБС ТИСТ																	
№		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	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,8	208,75	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			17,33	8,21	14,99	3,20	69,65	482,00	331,70	74,36	329,75	1,72	69,00	97,83	0,87	0,19	1,44
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	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,29	18,93	255,63	4,78	5681,67	5805,68	2,18	0,18	8,08
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
-	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		0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
Итого за 'Обед'			27,76	13,73	19,22	11,00	119,03	749,14	142,71	80,92	429,18	12,83	5699,97	6046,83	6,79	0,44	31,69
Итого за день			45,09	21,94	34,21	14,20	188,68	1231,14	474,41	155,28	758,93	14,55	5768,97	6144,66	7,66	0,63	33,13

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,2617	96,76	38,72	145,36	1,04	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	163,1259	93,85	18,69	128,87	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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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
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
Итого за 'Завтрак'			22,61	13,74	17,24	3,62	83,42	574,3	231,94	74,92	343,52	2,68	59,18	475,32	1,63	0,23	0,78

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,1186	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
18/7	Тефтели рыбные в соусе	120	12,08	10,61	8,49	1,84	11,42	169,9729	22,55	8,45	82,02	0,4	24,6	40,43	1,82	0,07	0,16
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,00	0,35	0,35	15,05	61,38	14,11	7,7	9,21	1,94	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	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	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'			23,24	11,39	19,34	8,9	102,47	666,0927	117,4	97,27	331,74	6,22	51,6	386,39	5,23	0,38	17,51
Итого за день			45,85	25,13	36,58	12,52	185,89	1240,393	349,34	172,19	675,26	8,9	110,78	861,71	6,86	0,61	18,29

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1048	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
-	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	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		0,5	0	0,5	0,5	14,38	60,3632	19,84	11,16	13,64	2,73	0	6,2	0,25	0,04	12,4
Итого за 'Завтрак'			10,63	2,43	13,42	1,43	80,88	480,3499	139,28	38,9	200,91	3,52	59,2	86,89	1	0,14	13,52

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,3927	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,597	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
-	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
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Итого за 'Обед'			29,44	13,48	19,2	8,85	113,02	721,492	194,5	112,08	345,34	5,63	45,44	808,3	6	0,31	44,2
Итого за день			40,07	15,91	32,62	10,28	193,9	1201,842	333,78	150,98	546,25	9,15	104,64	895,19	7	0,45	57,72

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,77	10,40	14,16	0,00	1,76	173,34	70,29	11,36	149,8	1,69	137,62	241,96	0,54	0,05	0,14
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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604	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'			22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,67706	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	250	16,41	12,12	33,21	2,9	36,55	508,2443	33,73	62,66	240,55	3,12	19,5	42,1	1,52	0,5	18
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'			25,81	12,25	39,46	9,12	107,85	870,6243	120,81	129,49	404,75	6,92	24	358,19	5,72	0,67	29,1
Итого за день			48,21	27,38	63,47	10,23	189,87	1500,10	400,30	197,90	803,18	10,42	214,62	659,25	6,91	0,86	30,10

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	309,7986	125,57	16,28	122,64	1,12	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
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	100,2564	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	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
Итого за 'Завтрак'			23,81	11,32	16,13	1,99	92,21	607,1796	257,94	48,05	300,53	3	142,75	184	1,58	0,13	0,56

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,0555	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,2398	43,83	25,38	173,16	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
54-6г	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,39	89,18	5,41	1,37	1,34	0,28	0	78,12	0,31	0,01	46,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			33,74	15,95	19,46	7,31	140,56	857,84	110,55	118,48	446,94	5,49	71,02	427,33	4,98	0,50	53,39
Итого за день			57,55	27,27	35,59	9,30	232,77	1465,02	368,49	166,53	747,47	8,49	213,77	611,33	6,56	0,63	53,95

6 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	141,89	47,73	161,99	1,12	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
-	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	19,21947	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
-	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
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
Итого за 'Завтрак'			16,42	9,09	21,35	1,28	69,14	529,1424	354,94	72,83	332,39	2,46	112,3	149,35	0,85	0,15	0,8

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,6591	27,68	21,38	52,26	0,79	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
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
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	0,06	5,27	0,71	44,58	240,2024	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,11454	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			26,39	11,09	41,89	7,85	119	933,6534	130,15	124,38	491,53	6,24	43,94	1441,49	5,94	0,57	10,31
Итого за день			42,81	20,18	63,24	9,13	188,14	1462,796	485,09	197,21	823,92	8,7	156,24	1590,84	6,79	0,72	11,11

7 ДЕНЬ

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5312	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	8,29	8,39	4,86	1,05	7,55	107,7039	68	9,88	93,22	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,29752	0,13	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
-	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
Итого за 'Завтрак'			19,29	12,85	14,26	2,1	78,71	519,61	241,57	47,02	269,33	0,93	52,13	93,24	0,81	0,11	0,85

Обед

34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	8,32	4,89	0,3	14,99	141,6321	16,61	13,23	86,31	0,83	16,58	29,25	0,81	0,1	1,69
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,5377	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	0
-	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	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	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
Итого за 'Обед'			34,96	19,1	30,41	3,43	122,17	896,8297	88,58	65,48	328,88	6,85	32,58	57,55	3,73	0,61	5,36
Итого за день			54,25	31,95	44,67	5,53	200,88	1416,44	330,15	112,5	598,21	7,78	84,71	150,79	4,54	0,72	6,21

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,5558	121,91	48,48	181,61	1,31	24	46	0,2	0,18	0,52
-	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
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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Итого за 'Завтрак'			19,3	8,49	21,21	2,35	86,79	612,48	347,85	76,68	359,91	2,29	105	137	0,62	0,25	1,11

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	106,4116	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	100	10,71	9,82	5,64	1,50	10,02	132,81	48,35	9,81	91,2	0,38	15,5	24,85	1,49	0,07	0,18
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	0,00	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
Итого за 'Обед'			22,03	10,60	17,20	9,26	96,28	610,89	158,19	107,31	339,47	4,49	42,50	585,70	6,11	0,38	16,06
Итого за день			41,33	19,09	38,41	11,61	183,07	1223,37	506,04	183,99	699,38	6,78	147,50	722,70	6,73	0,63	17,17

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	100	16,58	16,77	9,71	2,1	15,1	215,4078	136	19,76	186,43	0,52	35,25	63,9	1,21	0,04	0,18
-	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)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,2905	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	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
Итого за 'Завтрак'			32,01	23,04	20,54	3,68	112,57	754,1599	410,28	81,48	528,53	2,26	74,25	133,01	2,04	0,21	1,27

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	0,13	3,03	2,69	10,01	71,44879	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	260,63	1,28	0,04	13,88
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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	0,05	7,41	2,67	53,60	311,73	27,11	157,62	232,82	5,46	26,67	31,65	0,73	0,3	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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 'Обед'			33,34	13,66	23,68	7,61	122,71	817,2835	129,71	214,15	462,19	11,04	76,61	351,36	3,92	0,47	17,81
Итого за день			65,35	36,19	42,04	11,06	220,69	1494,4	428,93	266,86	904,64	13,46	141,68	464,45	6,42	0,66	18,98

10 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,2728	159,03	111,76	245,37	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
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)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,89	11,97	75,33	0,1	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 'Завтрак'			24,47	11,42	19,06	2,55	96,47	643,0951	477,92	153,53	503,9	5,22	110	124,43	1,1	0,34	1,26

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,6591	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	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	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'			26,86	14,25	24,65	9,09	104,8	739,8496	136,39	100,41	359,84	7,71	75,44	304,34	5,03	0,37	19,48
Итого за день			51,33	25,67	43,71	11,64	201,27	1382,945	614,31	253,94	863,74	12,93	185,44	428,77	6,13	0,71	20,74

11 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5312	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
-	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
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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'			11,77	3,91	23,29	1,29	74,71	552,8953	154,69	43,13	191,81	1,47	110,3	146,79	0,66	0,13	0,66

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	11,06	94,67706	38,01	20,67	44,96	0,89	4,5	210,55	2,37	0,04	10,81
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	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	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'			30,08	13,65	22,43	8,46	119,56	784,5544	137,2	84,79	314,61	5,27	61,94	408,83	6,35	0,27	11,46
Итого за день			41,85	17,56	45,72	9,75	194,27	1337,45	291,89	127,92	506,42	6,74	172,24	555,62	7,01	0,4	12,12

12 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,1147	208,87	25,66	159,66	0,43	45	49,75	0,25	0,08	0,91
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
Итого за 'Завтрак'			16,98	9,02	19,53	1,02	67,35	510,09	373,66	50,36	307,96	1,93	116,5	130,8	0,9	0,15	1,02

Обед

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	15,39	120,5854	31,66	19,25	65,91	0,74	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0	0,09	0,09	17,54	66,88599	4,06	1,03	1	0,21	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			25,92	13,40	13,24	6,85	107,05	638,18	154,73	123,89	452,48	5,03	57,13	326,95	3,85	0,38	50,29
Итого за день			42,90	22,42	32,77	7,87	174,40	1148,27	528,39	174,25	760,44	6,96	173,63	457,75	4,75	0,53	51,31