



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 7-10 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

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

МЕНЮ

СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 7-10 лет

№		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
		всего		всего													
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
-	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
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'			17,13	7,70	20,69	2,94	70,31	532,28	318,66	75,90	338,40	2,60	103,60	133,10	1,24	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	10,5
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 стуженное	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	201,10	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	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 'Завтрак'			12,15	2,43	13,36	1,35	78,99	477,31	134,61	46,66	250,77	2,35	59,2	81,1	1,31	0,17	1,2

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	187,83	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	93,00	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	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	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	62,11	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			37,48	14,57	30,12	8,74	173,84	1089,07	307,03	146,55	559,84	7,46	100,10	768,08	6,56	0,44	37,91

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	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	70,01	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			17,83	10,97	18,29	1,05	76,63	537,74	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	94,68	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	62,72	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	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	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'			21,13	9,82	32,63	8,35	92,3	730,91	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	223,05	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	62,78	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	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			20,77	10,46	21,36	1,88	77,12	577,34	235,68	57,59	316,59	3,88	174,14	213,09	1,73	0,16	0,55

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24	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	137,92	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			29,30	14,36	14,72	6,01	132,32	765,13	108,80	112,10	414,88	4,75	57,91	356,26	4,18	0,43	63,24
Итого за день			50,07	24,82	36,08	7,89	209,44	1342,48	344,48	169,69	731,47	8,63	232,05	569,35	5,91	0,59	63,79

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99		3	6,51	0,51	26,42	182,82	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	107,70	68,41	9,9	93,3	0,26	17,63	31,95	0,61	0,02	0,09
-	Молоко густое	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	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,72	12,11	12,5	1,84	63,23	431,05	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	113,31	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	256,08	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98		0	0,36	0,36	12,51	58,01	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	214,26	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	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Масло пшеничное	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	628,64	418,11	63,02	355,06	1,33	163,6	200,9	0,45	0,18	1,08

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,10	4,26	4,24	10,71	85,13	18,05	18,17	42,86	0,64	3,6	328,44	1,92	0,06	4,88
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,53	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			19,72	9,49	13,73	6,83	87,90	539,79	144,06	101,28	299,25	4,39	36,30	560,89	5,26	0,35	25,49
Итого за день			38,79	20,11	43,75	8,61	158,36	1168,43	562,17	164,30	654,31	5,72	199,90	761,79	5,71	0,53	26,57

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	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	107,70	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	524,26	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	71,45	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	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,32997	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
-	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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'			22,88	9,84	26,69	5,41	116,85	792,88	104,16	93,43	319,44	6,31	28,1	288,38	3,33	0,49	17,54
Итого за день			44,14	24,2	41,37	7,95	196,36	1317,1403	436,41	170,38	750,82	8,98	81,13	382,95	4,89	0,69	18,67

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,23	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	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
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	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	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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'			21,54	10,98	17,16	1,99	80,46	554,25	450,78	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	118,66	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
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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			28,53	12,30	24,36	10,17	106,66	743,30	107,07	175,13	400,45	9,67	68,40	292,04	5,14	0,44	12,51
Итого за день			50,07	23,28	41,52	12,16	187,12	1297,55	557,85	298,23	832,05	13,43	170,40	407,14	5,87	0,70	13,69

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
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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	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	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'			15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,24506	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	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			40,83	20,61	38,70	8,05	164,17	1152,95	443,62	119,45	542,16	5,81	159,74	493,19	5,99	0,34	9,79