



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 11 лет и старше ,
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

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 11 и ст

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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
I 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		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
-		15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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	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'			17,45	8,33	25,87	3,20	69,85	581,09	335,30	74,36	334,25	1,75	129,00	165,33	1,02	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
-		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
-		30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-		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			45,21	22,06	45,09	14,20	188,88	1330,23	478,01	155,28	763,43	14,58	5828,97	6212,16	7,81	0,63	33,13

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная 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	250	7,46	2,94	6,57	0,65	42,09	251,37	144,01	34,05	229,21	0,91	24	44,5	0,75	0,12	0,52
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,38	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	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
-	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 'Завтрак'			14,3	3,02	14,74	1,54	92,1	550,0365	162,44	53,41	296,41	2,53	64	90	1,42	0,19	1,3

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			43,74	16,5	33,94	10,39	205,12	1271,529	356,94	165,49	641,75	8,16	109,44	898,3	7,42	0,5	45,5

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	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	отварные с сыром	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
-	Яйцо отварное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Масло сливочное																
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'			23,93	11,44	27,01	1,99	92,41	706,2756	261,54	48,05	305,03	3,03	202,75	251,5	1,73	0,13	0,56

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
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-2	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'			34,52	15,95	19,56	7,41	143,99	873,45	133,09	132,20	488,10	6,08	71,02	437,33	5,08	0,53	63,19
Итого за день			58,45	27,39	46,57	9,40	236,40	1579,73	394,63	180,25	793,13	9,11	273,77	688,83	6,81	0,66	63,75

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	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	107,70	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	17,30	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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	141,63	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	284,54	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	89,56	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	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	896,83	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

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	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	66,06	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	77,79	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
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

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41	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'			22,20	10,60	16,17	8,23	98,03	611,04	166,03	120,74	346,70	5,16	42,50	703,70	6,22	0,41	37,62
Итого за день			41,50	19,09	37,38	10,58	184,82	1223,52	513,88	197,42	706,61	7,45	147,50	840,70	6,84	0,66	38,73

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	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	215,41	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	121,29	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	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			32,01	23,04	20,54	3,68	112,57	754,16	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	71,45	39,54	19,42	43,18	0,68	4,5	260,63	1,28	0,04	13,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса 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
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	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	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'			27,11	13,65	20,51	5,63	120,13	767,88	112,77	89,99	329,11	6,3	69,94	342,21	3,52	0,22	17,81
Итого за день			59,12	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

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,38	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)	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	134,34	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 'Завтрак'			24,5	11,42	19,09	2,55	96,47	643,47	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	118,66	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	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,7998	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
-	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	89,56	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
-	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'			31,43	13,64	25,81	10,48	118,51	814,55	115,97	182,21	430,27	10,46	72,94	298,02	5,37	0,46	12,94
Итого за день			55,93	25,06	44,9	13,03	214,98	1458,021	593,89	335,74	934,17	15,68	182,94	422,45	6,47	0,8	14,2

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	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	0,00	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'			18,27	10,41	22,69	1,29	74,58	574,48	402,29	56,88	338,81	1,63	122,8	161,29	0,66	0,14	0,84

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
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	69,02	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	89,56	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'			30,08	13,65	22,43	8,46	119,56	784,55	137,2	84,79	314,61	5,27	61,94	408,83	6,35	0,27	11,46
Итого за день			48,35	24,06	45,12	9,75	194,14	1359,036	539,49	141,67	653,42	6,9	184,74	570,12	7,01	0,41	12,3