

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2026 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 11 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 2.3/2.4.4282-26

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ ТТ и ст																	
№		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																	
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
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	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
9/10	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																	
0/2	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
2/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
6/3	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'			26,16	11,07	44,28	8,03	119,22	968,27	95,90	83,09	312,32	9,54	35,30	263,65	5,09	0,56	24,06
Итого за день			43,61	19,40	70,15	11,23	189,07	1549,36	431,20	157,45	646,57	11,29	164,30	428,98	6,11	0,75	25,50

2 день
Завтрак

4	Каша пшеничная 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
5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,13	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	89,56	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
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																	
1/2	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
3	Суфле рыбка AP	100	16,43	15,94	12,39	0,22	15,55	238,94	65,65	56,01	248,52	1,22	71,76	129,72	0,58	0,09	0,63
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
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'			27,59	16,72	23,24	7,28	106,6	735,0612	160,5	144,83	498,24	7,04	98,76	475,68	3,99	0,4	17,98
Итого за день			50,20	30,46	40,48	10,90	190,02	1309,36	392,44	219,75	841,76	9,72	157,94	951,00	5,62	0,63	18,76

3 день

Завтрак

5/4	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
9/10	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	134,34	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	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																
8/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
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
2/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,60	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	134,34	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
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'		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

4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
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
13	Бутерброд с маслом	60	3,54	0,12	11,28	0,41	21,30	202,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	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'		560	23,20	11,36	29,11	2,45	85,74	684,69	300,02	142,63	449,40	5,72	228,00	248,23	1,27	0,34	1,12

Обед

	Обед																	
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	
3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54	
9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07	
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	
	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	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
	Итого за 'Обед'		25,64	11,52	31,4	8,51	109,68	806,02	162,66	124,64	397,86	6,51	31	351,65	5,72	0,68	17,71	
	Итого за день		48,84	22,88	60,51	10,96	195,42	1490,72	462,68	267,27	847,26	12,23	259,00	599,88	6,99	1,02	18,83	

5 день

Завтрак

1/3	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
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
	Масло сливочное	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
1/10	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
1/2	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
1/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
6г-2020	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
1/10	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'			31,25	12,67	15,70	7,41	143,99	825,57	147,94	150,38	516,90	6,22	56,02	422,33	4,18	0,47	62,89
Итого за день			55,18	24,11	42,71	9,40	236,40	1531,84	409,48	198,43	821,93	9,25	258,77	673,83	5,91	0,60	63,45

6 день

Завтрак

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
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
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 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
	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																
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
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
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

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
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
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
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
7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,53	9,52	199,66	24,79	11,66	79,43	0,4	14,5	24,46	0,96	0,04	0,12
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
0	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'		19,64	7,71	15,28	8,26	97,53	677,88	140,39	122,46	334,51	5,17	41,50	703,31	5,69	0,38	37,56
	Итого за день		38,94	16,20	36,49	10,61	184,32	1290,36	488,24	199,14	694,42	7,46	146,50	840,31	6,31	0,63	38,67

8 день

Завтрак

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
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
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																	
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
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
13	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

4	Каша рисовая 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
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
2/10	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																	
0/2	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
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
0/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	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

7/4	Каши 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
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
7/10	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																
1/2	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
1/3	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
8/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	100	8,91	3,45	8,65	0,76	5,57	116,90	24,44	11,45	46,24	0,57	9	17,62	0,52	0,07	1,45
1/10	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'		20,82	4,23	19,07	7,37	96,85	606,60	148,39	107,29	285,75	5,01	36	375,23	4,76	0,34	19,12
	Итого за день		39,09	14,64	41,76	8,66	171,43	1181,085	550,68	164,17	624,56	6,64	158,8	536,52	5,42	0,48	19,96