

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 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

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.4282-26

МБОУ СОШ № 14 ДОВЗ 7-10 лет																	
№		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	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
	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
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
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																	
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
8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,08	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
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'			23,83	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			40,96	23,90	41,91	13,48	183,94	1280,65	473,16	167,72	785,35	15,67	5243,61	5613,72	7,69	0,62	33,47

2 день

Завтрак

4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	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	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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

2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
	Суфле рыбка АР	90	14,79	14,35	11,15	0,20	14,00	215,05	59,08	50,41	223,67	1,1	64,58	116,75	0,52	0,08	0,57
	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	14,72	88,39	22,64	20,23	57,88	0,75	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
3	Капуста тушеная	50	1,17	0	0,95	1,08	5,78	33,71	26,62	10,11	20,2	0,37	0	101,7	0,54	0,02	10,43
0	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0	0,32	0,32	13,55	55,24	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	89,56	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'			25,60	14,81	19,94	7,01	98,50	664,19	154,53	127,12	431,48	6,29	80,68	488,40	3,86	0,34	23,63
Итого за день			45,54	28,55	36,73	10,20	164,72	1157,78	378,23	188,07	728,06	7,81	139,86	963,42	5,07	0,52	24,41

3 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
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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																
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
	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
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
0	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

	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
	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
0	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
	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,170	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	20,82	10,60	23,28	1,91	76,27	591,06	256,52	106,17	351,43	3,85	198,00	214,10	0,71	0,24	0,99
	Обед																
	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
	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,50	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,06
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'		22,37	10,35	28,41	8,04	95,83	712,98	141,02	103,26	330,54	5,35	26,85	356,42	5,19	0,57	34,54
	Итого за день		43,19	20,95	51,69	9,95	172,10	1304,04	397,54	209,43	681,97	9,20	224,85	570,52	5,90	0,81	35,53

5 день

Завтрак

	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
	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
0	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
	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
	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
	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
0	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'		26,36	11,41	11,25	6,01	132,32	722,03	122,17	128,47	440,80	4,88	44,41	342,76	3,37	0,38	62,97
	Итого за день		47,13	21,87	32,61	7,89	209,44	1299,38	357,85	186,06	757,39	8,76	218,55	555,85	5,10	0,54	63,52

6 день

Завтрак

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
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 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
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																
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
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
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

Каша пшениная 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
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 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
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
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
Тефтели рыбные из минтая в соусе	90	7,34	6,24	4,27	1,38	8,57	179,70	22,31	10,49	71,49	0,36	13,05	22,02	0,87	0,03	0,1
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
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'		17,42	6,89	12,93	6,86	87,45	599,96	121,12	102,83	288,30	4,39	35,40	560,55	4,79	0,32	25,42
Итого за день		36,49	17,51	42,95	8,64	157,91	1228,60	539,23	165,85	643,36	5,72	199,00	761,45	5,24	0,50	26,50

8 день

Завтрак

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
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
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

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
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
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
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'		27,26	13,65	23,33	5,59	114,34	770,67	109,97	84,83	315,67	6,17	78,83	372,99	3,53	0,21	17,81
Итого за день		59,27	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

Каша рисовая 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
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
Кофейный напиток с молоком (парингт 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

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
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
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	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

	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
																	0
	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
0	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

	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
																	0,53
	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	0
8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	90	8,02	3,10	7,78	0,68	5,01	105,21	22	10,31	41,62	0,51	8,1	15,86	0,47	0,06	0
																	0,32
0	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
																	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
	Итого за 'Обед'		17,61	3,75	16,25	5,96	80,80	507,73	129,35	91,32	239,23	4,16	30,45	326,25	4,05	0,28	9,49
	Итого за день		33,31	12,09	35,98	7,12	148,78	1018,98	453,09	138,71	517,20	5,62	136,69	464,32	4,65	0,40	10,02