

Утверждаю
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано
И.о. директора МБОУ Гимназия №11



Л.С. Шуткова

Меню для организации горячего питания детей с ограниченными возможностями здоровья

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 марта 2023

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

265 м	Плов	240	12,78	14,33	19,14	120,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,04	15,71	59,46	257,43	0,533	6,8	29,4	0,68	115,03	276,81	81,68	6,36

2 Завтрак

	Печенье	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	730	21,14	23,55	106,1	541,18	0,597	6,808	32,2	23,88	198,03	351,81	98,68	8,34

Обед

113 м	Суп - лапша домашняя	200	2,14	1,01	5,65	288,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
265 м	Плов	240	12,78	14,33	19,14	120,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	19,86	20,49	79,9	707,11	0,829	10,976	43,64	1,23	159,05	414,9	122,94	7,87

Полдник

	Печенье	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	930	25,96	28,33	126,54	990,86	0,893	10,984	46,44	24,43	242,05	489,9	139,94	9,85

2 День

Завтрак

181 м	Каша манная молочная жидкая	150	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
1170 о	Чикен Бургер	100	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	12,32	12,11	48,79	448,22	0,117	3,42	91,01	0	74,84	103,17	26,11	2,61

2 Завтрак

542 п	Пирожок печеный с повидлом	67	9	7,8	10,56	209,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	9,1	7,8	25,56	269,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	767	21,42	19,91	74,35	717,77	0,192	3,44	95,62	0	136,9	190,67	56,91	4,31

Обед

84 м	Борщ с картофелем и фасолью	250	7,8	13,02	30,94	157,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
1170 о	Чикен Бургер	100	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
494 п	Чай с лимоном	205	1,4	3,8	3,7	55	0,02	21,2	0,03	0,1	37	24	13	0,6
	Хлеб iod. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	605	23,46	25,36	77,88	582	0,457	22,82	51,04	0,65	151,36	216,29	73,63	5,08

Полдник

542 п	Пирожок печеный с повидлом	67	9	7,8	10,56	209,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	9,1	7,8	25,56	269,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	872	32,56	33,16	103,44	851,55	0,532	22,84	55,65	0,65	213,42	303,79	104,43	6,78

3 День

280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,25	15,22	59,99	360,77	0,367	12,04	0,01	0,63	176,7	255,7	59,81	4,215

2 Завтрак

99 с	Лепёшки сметанные	70	8,12	17,5	21,44	205,08	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	96,4	8,4	0,48
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	8,22	17,5	36,44	265,08	0,05	0,12	0,08	0,48	50,6	99,4	9,4	0,78
	Итого за день:	780	23,47	32,72	96,43	625,85	0,417	12,16	0,09	1,11	227,3	355,1	69,21	4,995

Обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,17	1,7	1,69	168,6	0,044	6,6	0	0	22,68	44,78	18,22	0,7
280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,07	0,004	23,03	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,06
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	19,11	19,304	78,59	608,5	0,395	19,14	0	1,18	85,58	213,58	64,87	4,195

Полдник

99 с	Лепёшки сметанные	70	8,12	17,5	21,44	205,08	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	96,4	8,4	0,48
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	8,22	17,5	36,44	265,08	0,05	0,12	0,08	0,48	50,6	99,4	9,4	0,78
	Итого за день:	980	27,33	36,804	115,03	873,58	0,445	19,26	0,08	1,66	136,18	312,98	74,27	4,975

4 День

Завтрак

428 о	Запеканка из творога с яблоками	100	9,65	2,85	11,09	122	0,125	3,6	3,45	0,6	11	13,35	10,5	2,6
481 п	Молоко сгущённое	20	1,06	6,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
939 о	Печенье греческое	100	2,51	4,51	18,44	168,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	15	14,93	59,48	485,42	0,215	3,6	43,45	0,6	36,16	88,32	40,12	4,95

2 Завтрак

	Вафля	20	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	690	25,3	25,73	104,68	776,4	0,315	8,5	43,55	1,6	194,16	235,32	64,12	5,95

Обед

88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	3,97	7,77	66,4	0,05	18,47	0	2,37	34	47,5	22,25	0,8
599 о	Фрикасе из курицы	150	9,42	7,01	17,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб под. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	19,82	19,93	79,61	669,58	0,379	45,606	26,28	3,52	193,66	385,72	114,91	4,4

Полдник

	Вафля	20	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	930	30,12	30,73	124,81	960,56	0,479	50,506	26,38	4,52	351,66	532,72	138,91	5,4

5 День

Завтрак

649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	11,95	10,15	34,35	352,97	0,655	9,08	0,01	0,02	48,48	119,97	75,52	4,25

2 Завтрак

579 п	Коржик молочный	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	730	15,55	13,85	70,35	543,97	0,655	9,08	0,04	0,92	66,48	152,97	81,52	4,95

Обед

102 м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,19	4,17	20,53	148,25	0,22	5,82	0	0	42,52	88,1	35,57	2,05
649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	18,26	18	64,66	549,75	0,895	14,9	0,01	0,57	94,1	208,77	110,59	5,92

Полдник

579 п	Коржик молочный	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	930	21,86	21,7	100,66	740,75	0,895	14,9	0,04	1,47	112,1	241,77	116,59	6,62

6 День

Завтрак

287 м	Голубцы ленивые	90	5,86	1,73	10,36	132,16	0,12	0,54	8,28	0	34,42	46,2	13,32	2,17
312 м	Картофельное пюре	100	6,04	3,68	14,89	77	0,03	17,08	0	0	58,75	40,69	20,85	0,83
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	435	13,96	7,49	56,01	350,13	0,185	24,66	8,29	0,02	121,67	127,49	46,27	4,45

2 Завтрак

570	Сдоба обыкновенная	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	695	17,56	11,19	92,01	541,13	0,185	24,66	8,32	0,92	139,67	160,49	52,27	5,15

Обед

287 м	Голубцы ленивые	90	5,86	1,73	10,36	132,16	0,12	0,54	8,28	0	34,42	46,2	13,32	2,17
312 м	Картофельное пюре	100	6,04	3,68	14,89	77	0,03	17,08	0	0	58,75	40,69	20,85	0,83
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ид. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	460	16,08	11,17	65,79	398,66	0,205	24,66	8,29	0,57	124,77	128,19	45,77	4,07

Полдник

570	Сдоба обыкновенная	60	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	720	19,68	14,87	101,79	589,66	0,205	24,66	8,32	1,47	142,77	161,19	51,77	4,77

7 День

Завтрак

614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб iod. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	15,37	14,54	59,57	515,59	0,388	7,7	14,25	1,1	58,54	212,85	48,8	3,925

2 Завтрак

566 п	Булочка молочная	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	4,1	10,6	45,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	770	19,47	25,14	105,47	810,59	0,438	7,8	14,33	1,7	89,54	259,85	57,8	4,825

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,05	5,03	15,05	88,52	0,052	0,69	2,848	0	3,888	23,39	5,06	0,3
614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб iod. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	18,3	18,34	64,81	647,77	0,421	9,116	17,098	1,1	77,008	224,88	62,82	3,685

Полдник

566 п	Булочка молочная	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	4,1	10,6	45,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	920	22,4	28,94	110,71	942,77	0,471	9,216	17,178	1,7	108,01	271,88	71,82	4,585

8 День

Завтрак

1067	Горячий завтрак	100	14,73	15,51	25,033	353,5	0,08	1,71	0,36	0,85	428	413,02	34,24	2,56
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
112	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	500	15,23	15,91	60,033	471,5	0,11	14,51	0,36	1,05	458,2	428,02	45,24	5,16

2 Завтрак

588 п	Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	720	21,33	23,75	106,67	755,25	0,174	14,518	3,16	24,25	541,2	503,02	62,24	7,14

Обед

103 м	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,63	1,64	4,57	108,01	0,0758	1,308	3,6832	0,418	30,334	50,47	16,108	1,064
472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	17,68	17,94	65,16	594,42	0,6208	28,658	22,099	3,658	232,23	422,25	132,55	8,364

Полдник

588 п	Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:	270	9,9	12,84	71,24	401,25	0,119	0,008	2,8	23,75	93	107,5	24	2,53

9 День

Завтрак

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	7,25	9,29	49,5	330,57	0,227	25,04	0,03	0,16	183,2	229,6	59,75	2,74

2 Завтрак

1013 о	Плюшка «Московская»	50	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	720	17,55	20,09	94,7	621,55	0,327	29,94	0,13	1,16	341,2	376,6	83,75	3,74

Обед

82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	10,05	6,5	4,6	221	0,032	9,92	0,016	0,24	27,2	82,4	16,8	1,2
580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	670	18,22	18,27	65,18	590,1	0,249	57,66	0,036	0,95	97,5	229,7	70,05	3,56

Полдник

1013 о	Плюшка «Московская»	80	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	280	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	950	28,52	29,07	110,38	881,08	0,349	62,56	0,136	1,95	255,5	376,7	94,05	4,56

10 День

Завтрак

267 п	Каша, пшённая молочная жидкая	150	10,85	2,2	36,24	84,93	1	0	44,23	0	60,6	105,97	26,45	0,52
935 о	Маффин ванильный	100	3	11,8	40	290	0,04	0	0,11	0,6	18	41	9	0,8
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	15,63	15,32	106,06	503,9	1,075	0	44,34	0,6	96,5	181,77	43,95	2,55

2 Завтрак

	Печенье	40	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	240	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	740	23,23	31,82	173,46	951,9	1,135	0,1	44,45	1,3	153,5	267,77	54,95	3,45

Обед

101 м	Суп картофельный с пшеном	200	12,7	12,12	19,36	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
259 м	Жаркое по-домашнему	240	0,73	1,21	4,64	132,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	700	17,81	18,39	65,1	569,65	0,165	8,02	0,04	1,59	56,92	149,34	38,12	2,4

Полдник

	Печенье	40	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	240	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	940	25,41	34,89	132,5	1017,65	0,225	8,12	0,15	2,29	113,92	235,34	49,12	3,3

11 День**Завтрак**

555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	15,38	15,32	59,98	416,55	0,429	10,09	0,081	1,316	152,7	485,33	114,34	7,38

2 Завтрак

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	787	30,72	30,04	93,86	695,105	0,525	10,09	0,097	2,676	184,5	593,77	128,14	8,72

Обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,05	0,96	9,07	109,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	19,55	19,96	78,83	574,85	0,626	12,34	0,146	3,081	221,26	766,42	159,54	9,46

Полдник

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	987	34,89	34,68	112,71	853,405	0,722	12,34	0,162	4,441	253,06	874,86	173,34	10,8

12 День

Завтрак

391о	Вок Спагетти разноцветные	200	11,01	9,1	10,56	232	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	445	13,07	11,18	41,12	371,97	0,105	4,84	0,21	0,72	322,3	386,6	49,1	2,35

2 Завтрак

564	Булочка домашняя	60	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	705	28,41	25,9	75	650,525	0,201	4,84	0,226	2,08	354,1	495,04	62,9	3,69

Обед

108 м	Суп картофельный с клецками	200	15,28	18,38	28,62	218,15	0,063	15,85	0,02	0,06	66,85	61,2	23,92	0,865
411 п	Кнели из кур с рисом	130	3,3	1,12	21,56	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб iod. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	680	26,54	28,3	98,21	784,3	0,338	34,69	0,05	0,91	154,49	258,54	74,49	3,615

Полдник

564	Булочка домашняя	60	15,24	14,72	18,88	218,555	0,096		0,016	1,36	20,8	105,44	12,8	1,04
493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	15,34	14,72	33,88	278,555	0,096	0	0,016	1,36	31,8	108,44	13,8	1,34
	Итого за день:	940	41,88	43,02	132,09	1062,855	0,434	34,69	0,066	2,27	186,29	366,98	88,29	4,955