

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Косухин

Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей ОВЗ 7-11 лет

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 января 2024

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

181 м	Каша манная молочная жидкая	200	14,175	14,06	17,775	395,475	0,16	3,6	0,016	0,6	162	222	40	1,2
1 м	Бутерброд с маслом	50	1,425	1,34	3,225	64,025	0,005	0,11	0,005	0,03	38,275	41,275	14,5	0,585
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	500	16	16	59	550	9,165	3,71	0,021	0,63	228,775	345,275	79	4,035

2 Завтрак

	Кондитерское изделие	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 вареньем ,сахаром или медом	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	22,1	23,84	105,64	833,75	9,229	3,718	2,821	23,83	311,775	420,275	96	6,015

Обед

268 м	Котлеты, биточки, шницели	90	9,38	10,05	4,5	288,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	19,5	20,4	61,6	638,28	0,413	19,25	14,246	1,05	56,64	213,22	70,56	4,16

Полдник

	Кондитерское изделие	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		6,1	7,84	46,64	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:		25,6	28,24	108,24	922,03	0,477	19,258	17,046	24,25	139,64	288,22	87,56	6,14

2 День

Завтрак

407 п	Рагу из птицы	240	15,12	15,34	20,3	408,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	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 ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	508,43	9,168	17,65	0	0,6	73,03	377,73	89,54	7,76

2 Завтрак

596 п	Кольцо сладкое	70	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		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:		25,1	23,8	85,56	777,98	9,243	17,67	4,61	0,6	135,09	465,23	120,34	9,46

Обед

407 п	Рагу из птицы	240	15,12	15,34	20,3	408,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	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:	510	19,5	20,4	61,6	595,43	0,223	17,65	0	1,15	65,53	331,23	73,04	6,36

Полдник

596 п	Кольцо сладкое	70	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	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:	780	28,6	28,2	87,16	864,98	0,298	17,67	4,61	1,15	127,59	418,73	103,84	8,06

3 День

Завтрак

265 м	Плов из свинины	240	13,54	13,98	18,82	382	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	507,9	9,696	18,34	0,01	0,42	172,88	266,97	113,92	5,69

2 Завтрак

540 п	Ватрушка с повидлом	75	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		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:		25,1	23,8	85,56	777,45	9,771	18,36	4,62	0,42	234,94	354,47	144,72	7,39

Обед

265 м	Плов из свинины	240	13,54	13,98	18,82	382	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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 ид. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	18,3	19,2	62,9	584,9	0,721	41,04	0	0,97	49,38	137,47	91,42	4,29

Полдник

540 п	Ватрушка с повидлом	75	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		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:		27,4	27	88,46	854,45	0,796	41,06	4,61	0,97	111,44	224,97	122,22	5,99

4 День

Завтрак

267 м	Каша, пшённная молочная жидкая	200	9,35	9	2,26	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
15 м	Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	15,86	17,55	64,86	511,4	9,158	2,32	52,28	0,55	205,3	435,31	67,05	3,81

2 Завтрак

555 п	Крендель сахарный	75	6,2	6,6	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	6,3	6,6	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	325	6,6	7,2	68,2	321,48	9,1	4,9	0,1	1	175,5	226	47,5	2,95

Обед

294 м	Котлеты рубленные из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	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 вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	19,5	20	64,99	573,36	0,66	9,05	55,686	1,23	196,93	447,99	113,23	6,98

Полдник

555 п	Крендель сахарный	75	6,2	6,6	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	6,3	6,6	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	785	10,1	11,6	69,8	408,48	0,155	4,9	0,1	1,55	168	179,5	31	

5 День

Завтрак

234 м	Котлеты или биточки рыбные	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	542,1	9,408	30,54	0	0,97	90,75	291,73	80,91	5,87

2 Завтрак

542 п	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	67	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	777	19,6	19,7	116	733,1	9,408	30,54	0,03	1,87	108,75	324,73	86,91	6,57

Обед

234 м	Котлеты или биточки рыбные	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	542,1	9,408	30,54	0	0,97	90,75	291,73	80,91	5,87

Полдник

542 п	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	67	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7

	Итого за день:	777	19,6	19,7	116	733,1	9,408	30,54	0,03	1,87	108,75	324,73	86,91	6,57
--	-----------------------	-----	------	------	-----	-------	-------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

6 День

Завтрак

605 о	« Ёжики » куриные	100	5,33	13,26	11,74	308,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	19,5	20	74,99	629,72	0,669	13,34	18,422	3,32	232,79	477,35	153,48	10

2 Завтрак

	Кондитерское изделие	20	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	740	23,1	23,7	110,99	820,72	0,669	13,34	18,452	4,22	250,79	510,35	159,48	10,7

Обед

605 о	« Ёжики » куриные	100	5,33	13,26	11,74	308,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	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 вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	19,5	20	74,99	629,72	0,669	13,34	18,422	3,32	232,79	477,35	153,48	10

Полдник

	Кондитерское изделие	20	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	740	4,08	3,76	37,5	199,4	0,018	6	0,03	1,5	19,38	58,2	14,4	1,06

7 День

Завтрак

260 м	Гуляш (свинина)	90	5,63	5,77	2,48	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	590,65	9,276	20,49	8,17	0,97	78,36	246,07	78,22	9,62

2 Завтрак

559 п	Булочка «Веснушка»	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	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:	760	7,9	15,6	70,5	412,5	0,105	0,1	0,08	1,15	41	79,5	16	1,45

Обед

260 м	Гуляш (свинина)	90	5,63	5,77	2,48	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	590,65	9,276	20,49	8,17	0,97	78,36	246,07	78,22	9,62

Полдник

559 п	Булочка «Веснушка»	50	4	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	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:	760	20,1	26,6	125,9	885,65	9,326	20,59	8,25	1,57	109,36	293,07	87,22	10,52

8 День

Завтрак

399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312	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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
495 п	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	521,41	9,342	49,53	0,042	1,06	242,57	445,33	120,99	6,04

2 Завтрак

1031 о	Пирожок с курагой	50	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:		19,6	19,7	96	712,41	9,342	49,53	0,072	1,96	260,57	478,33	126,99	6,74

Обед

399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312	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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	18,3	20,2	62,9	598,41	0,367	72,23	0,032	1,61	119,07	315,83	98,49	4,64

Полдник

1031 о	Пирожок с курагой	50	3,5	3,7	21	131	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	3,6	3,7	36	191	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	760	21,9	23,9	98,9	789,41	0,367	72,23	0,062	2,51	137,07	348,83	104,49	5,34

9 День

Завтрак

182 м	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	8,84	9,56	4,58	351,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	540	18,14	19,76	67,48	622,4	9,165	0,68	0,13	1,05	90,14	266,74	51,32	4,7

2 Завтрак

573 п	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	800	28,44	30,56	112,68	913,38	9,265	5,58	0,23	2,05	248,14	413,74	75,32	5,7

Обед

294 м	Котлеты рубленные из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5	12,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	19,68	20,05	75,77	579,36	0,678	18,05	55,686	1,05	203,95	438,39	116,83	7,16

Полдник

573 п	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	10,2	10,8	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	10,3	10,8	45,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	770	29,98	30,85	120,97	870,34	0,778	22,95	55,786	2,05	361,95	585,39	140,83	8,16

10 День

Завтрак

259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	441,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	541,67	9,195	11,05	0,065	1,815	98,54	388,59	79,6	5,17

2 Завтрак

579 п	Коржик молочный	60	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	770	23,6	32,5	127,4	989,67	9,255	11,15	0,175	2,515	155,54	474,59	90,6	6,07

Обед

259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	441,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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	68,35	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	19,5	20,4	61,6	579,52	0,25	11,05	0,065	2,365	91,04	342,09	63,1	3,77

Полдник

579 п	Коржик молочный	60	7,5	16,5	52,4	388	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	7,6	16,5	67,4	448	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	770	27,1	36,9	129	1027,52	0,31	11,15	0,175	3,065	148,04	428,09	74,1	4,67