

Утверждаю:

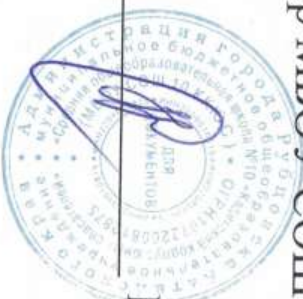
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



В. М. Воропаев

## 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 ШТТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевагова А.Я.

с 09 января 2025

№ п/п	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	г	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

1 День

Завтрак

295 п *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,35	3	12	197,73	0,07	0,2	242,84	0	77,12	168,92	12,07	1,97
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	<i>Итого:</i>	435	17,19	10,36	47,61	496,21	0,12	0,33	242,94	0,53	336,27	363,82	34,12	3,26

2 Завтрак

579 п *	Коржик молочный	60	7,99	8,09	17,03	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
	<i>Итого:</i>	260	8,09	8,09	32,03	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	<i>Итого за день:</i>	695	25,28	18,45	79,64	779,96	0,184	0,338	245,74	23,73	421,27	438,82	51,12	5,24

4,0

Обед

454 л	Котлеты по-хмельноски	50	6,04	4,25	6,14	169,8	1,67	2,14	0	0	4,55	75,6	15,95	0,99
456 п	Суп с красной основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб холд. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	405	11,77	10,47	53,85	420,26	1,727	2,94	0,006	0,35	26,73	127,63	38,67	2,46

Полдник

79 п *	Коржик молочный	60	7,99	8,09	17,03	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
	<i>Итого:</i>		8,09	8,09	32,03	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	<i>Итого за день:</i>		19,86	18,56	85,88	704,01	1,791	2,948	2,806	23,55	109,73	202,63	55,67	4,44

4,3

## 2 День

## Завтрак

215 т *	Омлет паровой	100	9,2	9,47	13,4	282	0,107	1,02	0,03	0,36	104,5	137,3	37,07	0,82
306 т	Бобовые отварные (горошек зелёный)	20	0,57	0,54	1,15	11,84	0,01	1,94	2,8	0	4,78	12,26	4,03	0,14
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>370</i>	<i>11,55</i>	<i>11,33</i>	<i>44,57</i>	<i>423,81</i>	<i>0,152</i>	<i>5,76</i>	<i>2,83</i>	<i>0,36</i>	<i>130,38</i>	<i>185,36</i>	<i>50,6</i>	<i>2,29</i>

## 2 Завтрак

570 п *	Салюда обыкновенная	60	8,7	8,7	19,8	223,75	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
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>8,8</i>	<i>8,7</i>	<i>34,8</i>	<i>283,75</i>	<i>0,075</i>	<i>0,02</i>	<i>4,61</i>	<i>0</i>	<i>62,06</i>	<i>87,5</i>	<i>30,8</i>	<i>1,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>630</i>	<i>20,35</i>	<i>20,03</i>	<i>79,37</i>	<i>707,56</i>	<i>0,227</i>	<i>5,78</i>	<i>7,44</i>	<i>0,36</i>	<i>192,44</i>	<i>272,86</i>	<i>81,4</i>	<i>3,99</i>

## Обед

292 т *	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16,98	15,02	26,8	388,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>465</i>	<i>18,98</i>	<i>17,52</i>	<i>54,3</i>	<i>508,15</i>	<i>0,92</i>	<i>13,6</i>	<i>39,13</i>	<i>0,27</i>	<i>92,86</i>	<i>163,39</i>	<i>79,16</i>	<i>4,23</i>

## Полдник

570 п *	Салюда обыкновенная	70	8,7	8,7	19,8	223,75	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
	<i>Итого:</i>	<i>270</i>	<i>8,8</i>	<i>8,7</i>	<i>34,8</i>	<i>283,75</i>	<i>0,075</i>	<i>0,02</i>	<i>4,61</i>	<i>0</i>	<i>62,06</i>	<i>87,5</i>	<i>30,8</i>	<i>1,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>735</i>	<i>27,78</i>	<i>26,22</i>	<i>89,1</i>	<i>791,9</i>	<i>0,995</i>	<i>13,62</i>	<i>43,74</i>	<i>0,27</i>	<i>154,92</i>	<i>250,89</i>	<i>109,96</i>	<i>5,93</i>

## 3 День

## Завтрак

121 г *	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	3,01	8,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
148 г *	Сосиска, запечённая в тесте	60	6,18	8,04	18,6	171,6	0,07	0	0,01	1,02	15,6	66,6	9,6	0,78
495 г *	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	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	<i>Итого:</i>	<b>485</b>	<b>12,52</b>	<b>13,01</b>	<b>50,88</b>	<b>477,88</b>	<b>0,19</b>	<b>1,9</b>	<b>0,22</b>	<b>1,72</b>	<b>443,05</b>	<b>522,5</b>	<b>66,35</b>	<b>2,64</b>

## 2 Завтрак

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 г *	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>705</b>	<b>20,71</b>	<b>21,81</b>	<b>83,44</b>	<b>777,43</b>	<b>0,265</b>	<b>1,92</b>	<b>4,83</b>	<b>1,72</b>	<b>505,11</b>	<b>610</b>	<b>97,15</b>	<b>4,34</b>

## Обед

395 г	Сосиска, сарделька, колбаса отварные	50	5,2	5,45	5	115	0,05	0	0	0,2	15,5	67	8,5	0,8
456 г	Суп красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,93	90,53	3,04
342 г *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
*	Хлеб инд. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<b>405</b>	<b>14,38</b>	<b>13,03</b>	<b>61,74</b>	<b>463,66</b>	<b>0,217</b>	<b>24,8</b>	<b>0,006</b>	<b>0,55</b>	<b>44,32</b>	<b>237,18</b>	<b>115,67</b>	<b>4,68</b>

## Полдник

ном. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
193 г *	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>625</b>	<b>22,57</b>	<b>21,83</b>	<b>94,3</b>	<b>763,21</b>	<b>0,292</b>	<b>24,82</b>	<b>4,616</b>	<b>0,55</b>	<b>106,38</b>	<b>324,68</b>	<b>146,47</b>	<b>6,38</b>

## 4 День

## Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	27,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
90 п *	Вутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<i>Итого:</i>	<b>485</b>	<b>24,44</b>	<b>22,26</b>	<b>63,31</b>	<b>706,98</b>	<b>0,227</b>	<b>0,81</b>	<b>0,175</b>	<b>1,65</b>	<b>330,84</b>	<b>419,64</b>	<b>57,72</b>	<b>3,095</b>

## 2 Завтрак

555 п *	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	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
*	<i>Итого:</i>	<b>275</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>29,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>760</b>	<b>31,34</b>	<b>28,86</b>	<b>92,51</b>	<b>997,96</b>	<b>0,327</b>	<b>5,71</b>	<b>0,275</b>	<b>2,65</b>	<b>488,84</b>	<b>566,64</b>	<b>81,72</b>	<b>4,095</b>

## Обед

265 т	Плов ( свиная )	240	16,1	16,2	49,9	464,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб пш. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<b>465</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>77,2</b>	<b>582,8</b>	<b>0,64</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>35,98</b>	<b>298,62</b>	<b>67,92</b>	<b>3,46</b>

## Полдник

555 п *	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	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
	<i>Итого:</i>	<b>275</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>29,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>740</b>	<b>25</b>	<b>25,3</b>	<b>106,4</b>	<b>873,78</b>	<b>0,74</b>	<b>6,94</b>	<b>0,1</b>	<b>1,27</b>	<b>193,98</b>	<b>445,62</b>	<b>91,92</b>	<b>4,46</b>

## 5 День

## Завтрак

284 т	Запеканка (булгет) картофельная с мясом или субпродуктами	105	6,37	1,761	4,82	171,72	0,28	11,64	4403	0	29,64	259,7	48,43	4,6
993 о *	Булочка «Завтрак»	50	2,35	2,4	10,95	99	0,03	0	0,02	0,35	4,5	18,5	3	0,25
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржаной-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9,66</b>	<b>4,821</b>	<b>38,38</b>	<b>366,2</b>	<b>0,327</b>	<b>14,44</b>	<b>4403,02</b>	<b>0,35</b>	<b>51,79</b>	<b>298,1</b>	<b>57,18</b>	<b>5,715</b>

## 2 Завтрак

542 п *	Пирожки печенье из слоеного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	231	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
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>30</b>	<b>291</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>647</b>	<b>16,26</b>	<b>11,521</b>	<b>68,38</b>	<b>657,2</b>	<b>0,327</b>	<b>14,44</b>	<b>4403,05</b>	<b>1,25</b>	<b>69,79</b>	<b>331,1</b>	<b>63,18</b>	<b>6,415</b>

## Обед

261 т *	Печень, тушенная в соусе сметанном с помидом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 т *	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб пшениц	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,85</b>	<b>14,73</b>	<b>65,57</b>	<b>523,15</b>	<b>0,31</b>	<b>44,34</b>	<b>5541</b>	<b>0,27</b>	<b>71,38</b>	<b>305,84</b>	<b>40,77</b>	<b>6,17</b>

## Полдник

442 п *	Пирожки печенье из слоеного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
993 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>30</b>	<b>291</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>692</b>	<b>23,45</b>	<b>21,43</b>	<b>95,57</b>	<b>814,15</b>	<b>0,31</b>	<b>44,34</b>	<b>5541,03</b>	<b>1,17</b>	<b>89,38</b>	<b>338,84</b>	<b>46,77</b>	<b>6,87</b>

## 6 День

## Завтрак

267 п *	Каша, пшеница молочная жидкая	200	9,8	2,4	4,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржаной-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>15,04</b>	<b>8,06</b>	<b>52,41</b>	<b>521,28</b>	<b>0,197</b>	<b>2,69</b>	<b>8,21</b>	<b>0,6</b>	<b>51,85</b>	<b>134,7</b>	<b>23,35</b>	<b>6,345</b>

## 2 Завтрак

ром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>705</b>	<b>23,23</b>	<b>16,86</b>	<b>84,97</b>	<b>820,83</b>	<b>0,272</b>	<b>2,71</b>	<b>12,82</b>	<b>0,6</b>	<b>113,91</b>	<b>222,2</b>	<b>54,15</b>	<b>8,045</b>

## Обед

274 т *	Зрелая, рубленые с яйцом	60	4,41	11,37	12,05	172,65	0,13	2,5	6,82	0	144,09	53,81	10,59	3,93
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,35	0,8	22,08	162,17	0,35	0	20	0	63,14	142,05	41,13	3,13
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15,76</b>	<b>14,67</b>	<b>61,43</b>	<b>453,57</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>26,82</b>	<b>0,27</b>	<b>223,23</b>	<b>215,11</b>	<b>56,22</b>	<b>7,63</b>

## Полдник

ом. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
93 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>605</b>	<b>8,29</b>	<b>8,8</b>	<b>47,56</b>	<b>359,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>73,06</b>	<b>90,5</b>	<b>31,8</b>	<b>2</b>

## 7 День

## Завтрак

224 т *	Запеканка из творога с морковью	100	8,36	8,6	12,18	226,06	0,06	0,15	196,2	0	62,32	136,5	9,76	1,6
14 т *	Мясо порционные	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
194 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржанно-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>9,38</b>	<b>16,51</b>	<b>34,92</b>	<b>387,54</b>	<b>0,077</b>	<b>2,95</b>	<b>236,2</b>	<b>0</b>	<b>82,37</b>	<b>159,4</b>	<b>15,51</b>	<b>2,485</b>

## 2 Завтрак

640 п *	Крендель сахарный	75	6,5	6,6	148,9	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
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>6,6</b>	<b>6,6</b>	<b>163,9</b>	<b>295</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>610</b>	<b>15,98</b>	<b>23,11</b>	<b>198,82</b>	<b>682,54</b>	<b>0,127</b>	<b>3,05</b>	<b>236,28</b>	<b>0,6</b>	<b>113,37</b>	<b>206,4</b>	<b>24,51</b>	<b>3,385</b>

## Обед

407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб мол л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,4</b>	<b>467,75</b>	<b>0,14</b>	<b>13,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3,37</b>	<b>44,2</b>	<b>159,25</b>	<b>44,5</b>	<b>2,47</b>

## Полдник

40 п *	Крендель сахарный	75	6,5	6,6	148,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
93 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>6,6</b>	<b>6,6</b>	<b>163,9</b>	<b>295</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>740</b>	<b>22,4</b>	<b>23,5</b>	<b>217,3</b>	<b>762,75</b>	<b>0,19</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,97</b>	<b>75,2</b>	<b>206,25</b>	<b>53,5</b>	<b>3,37</b>



## 8 День

## Завтрак

294 п *	Макаронные отщипы с овощами	150	8,87	3,78	27,64	296,67	0,12	2,7	0,01	0,45	121,5	166,5	30	0,9
90 п *	Булгурборс с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<i>Итого:</i>	435	18,71	11,14	63,25	595,15	0,177	2,83	0,11	0,98	382,65	361,4	52,05	2,195

## 2 Завтрак

565 п *	Булочка Дорожная	60	6,5	6,7	14	231	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
	<i>Итого:</i>	260	6,6	6,7	29	291	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	<i>Итого за день:</i>	695	25,31	17,84	92,25	886,15	0,177	2,83	0,14	1,88	400,65	394,4	58,05	2,895

## Обед

268 т	Котлета, биточек, шиншели	50	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
*	Хлеб мол. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0,27		5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	405	13,57	13,02	61,31	410,79	0,307	27,97	12,636	0,35	38,83	164,53	54,33	2,96

## Полдник

665 п *	Булочка Дорожная	60	6,5	6,7	14	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
193 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	260	6,6	6,7	29	291	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	<i>Итого за день:</i>	665	20,17	19,72	90,31	701,79	0,307	27,97	12,666	1,25	56,83	197,53	60,33	3,66

## 9 День

## Завтрак

181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	9,2	7,3	263,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 т	Блинчики со сливочным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	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	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<i>Итого:</i>	<b>485</b>	<b>12,5</b>	<b>13,02</b>	<b>50,84</b>	<b>409,63</b>	<b>0,757</b>	<b>2,06</b>	<b>336,2</b>	<b>0</b>	<b>275,03</b>	<b>387,5</b>	<b>47,54</b>	<b>4,095</b>

## 2 Завтрак

586 п *	Полоска песочная с повидлом	50	7,9	7,8	15,2	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
	<i>Итого:</i>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>30,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>735</b>	<b>20,5</b>	<b>20,82</b>	<b>81,04</b>	<b>780,61</b>	<b>0,857</b>	<b>6,96</b>	<b>336,3</b>	<b>1</b>	<b>433,03</b>	<b>534,5</b>	<b>71,54</b>	<b>5,095</b>

## Обед

372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 т *	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб подл. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<b>445</b>	<b>15,89</b>	<b>13,72</b>	<b>60,2</b>	<b>501,06</b>	<b>0,157</b>	<b>24,1</b>	<b>0,019</b>	<b>0,62</b>	<b>74,49</b>	<b>178,7</b>	<b>46,21</b>	<b>2,84</b>

## Подливки

586 п *	Полоска песочная с повидлом	50	7,9	7,8	15,2	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
	<i>Итого:</i>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>30,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>695</b>	<b>23,89</b>	<b>21,52</b>	<b>90,4</b>	<b>792,04</b>	<b>0,257</b>	<b>29</b>	<b>0,119</b>	<b>1,62</b>	<b>232,49</b>	<b>325,7</b>	<b>70,21</b>	<b>3,84</b>

## 10 День

## Завтрак

395 г *	Вареники с картошкой	150	8,1	2,6	20,78	284,7	0,14	1,09	0,04	0,12	108,5	144,8	32,25	0,9
106 г	Овощи нагрудные (помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 г *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<i>Итого:</i>	<i>435</i>	<i>9,52</i>	<i>3,32</i>	<i>44,89</i>	<i>388,58</i>	<i>0,175</i>	<i>9,89</i>	<i>0,04</i>	<i>0,72</i>	<i>127,53</i>	<i>189,9</i>	<i>46,4</i>	<i>2,125</i>

## 2 Завтрак

406 г *	Пирожки печенье из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	7,5	7,5	15,4	228	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 г *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>267</i>	<i>7,6</i>	<i>7,5</i>	<i>30,4</i>	<i>288</i>	<i>0,06</i>	<i>0,1</i>	<i>0,11</i>	<i>0,7</i>	<i>57</i>	<i>86</i>	<i>11</i>	<i>0,9</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>702</i>	<i>17,12</i>	<i>10,82</i>	<i>75,29</i>	<i>676,58</i>	<i>0,235</i>	<i>9,99</i>	<i>0,15</i>	<i>1,42</i>	<i>184,53</i>	<i>275,9</i>	<i>57,4</i>	<i>3,025</i>

## Обед

452,0 *	Рыба, запеченная с томатами (горбуша)	100	12,32	5,6	4,25	122,1	0,04	5,18	5,88	0	35,14	178,5	29,12	0,64
304 г	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
494 г *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>425</i>	<i>16,75</i>	<i>11,68</i>	<i>56,2</i>	<i>381,65</i>	<i>0,07</i>	<i>7,98</i>	<i>5,88</i>	<i>0,27</i>	<i>55,24</i>	<i>239,38</i>	<i>45,51</i>	<i>1,66</i>

## Полдник

406 г	Пирожки печенье из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	7,5	7,5	15,4	228	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 г	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>267</i>	<i>7,6</i>	<i>7,5</i>	<i>30,4</i>	<i>288</i>	<i>0,06</i>	<i>0,1</i>	<i>0,11</i>	<i>0,7</i>	<i>57</i>	<i>86</i>	<i>11</i>	<i>0,9</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>692</i>	<i>24,35</i>	<i>19,18</i>	<i>86,6</i>	<i>669,65</i>	<i>0,13</i>	<i>8,08</i>	<i>5,99</i>	<i>0,97</i>	<i>112,24</i>	<i>325,38</i>	<i>56,51</i>	<i>2,56</i>