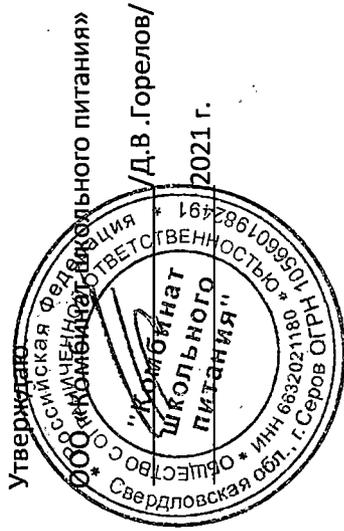


Согласовано:

директор МБОУ



Примерное 12-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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ СОШ № 19 ДОВЗ 7-10 лет

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
1 день																
Завтрак																
8/5	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8
Обед																
34/2	200	7,89	6,66	3,91	0,24	10,80	113,31	13,29	10,58	69,05	0,66	13,26	23,4	0,65	0,08	1,35
5/9	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,94	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
11/3	150	3,50	0,00	2,85	3,24	13,56	101,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
6/10	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		32,77	16,53	29,80	9,10	111,60	872,08	172,25	93,42	338,02	4,91	20,86	443,7	6,7	0,57	33,06
Итого за день		69,87	48,50	50,27	11,98	186,68	1518,72	517,67	159,14	767,9	9,5	133,66	579,27	8,7	0,73	46,85

2 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,2905	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		460	16,62	9,03	23,57	1,5	72,14	579,93	376,35	69,22	400,65	2,46	121,5	158,91	1,14	0,17	0,99

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,91849	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0,1	5,5	4,91	8,76	94,9273	23,57	17,19	42,09	0,64	6	172,08	2,25	0,06	6,88
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33112	2,91	3,24	29,71	0,29	8,69	14,9	0,1	0,01	0,15
21/7	Суфле из рыбы минтай	90	13,47	13,18	4,20	0,03	3,41	105,51	61,39	22,78	157,92	0,82	48,3	54,57	0,38	0,07	0,24
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	13,58	88,39	23,8	20,3	58,12	0,76	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	60	5,29	0,20	3,82	3,57	33,54	194,45	11,3	7,21	38,91	0,62	4	5,11	2,05	0,06	0,06
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		770,00	32,02	17,61	23,61	12,97	109,27	798,795	163,02	98,9	393,75	7,17	79,49	264,75	7	0,35	15,72
Итого за день			48,64	26,64	47,18	14,47	181,41	1378,725	539,37	168,12	794,4	9,63	200,99	423,66	8,14	0,52	16,71

4 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
1/6	отварные с сыром	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
32/10	Яйцо отварное	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73422	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Кофейный напиток с молоком	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб ржаной	125	3,63	3,63	4	0	5,88	73,2	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Йогурт																
	Итого за 'Завтрак'	575	22,84	13,67	17,54	1,22	73,13	551,62	375,89	55,48	384,82	2,84	165,14	193,17	1,48	0,2	2,12

Обед

	Подгарнировка	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	15	3,52	3,51	2,96	0	0,04	40,89375	3,08	2,96	25	0,28	7,51	15,44	0,11	0,01	0,13
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,27	293,7843	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'	760	24,38	13,46	35,74	3,97	66,70	705,12	64,50	116,69	316,87	5,37	41,41	302,00	2,16	0,48	11,38
	Итого за день		47,22	27,13	53,28	5,19	139,83	1256,74	440,39	172,17	701,69	8,21	206,55	495,17	3,64	0,68	13,50

5 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,26	9,6	1,01	13,2	209,2325	142,32	20,77	184,62	0,51	56,05	64,2	0,75	0,04	0,23
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	530,00	29,37	21,18	19,48	2,79	78,1	615,02	352,73	80,96	437,23	2,46	95,65	125,5	1,2	0,25	1,12

Обед

	Подгарнировка	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Котлеты из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
11/3	Капустга тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	13,56	101,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	27,53	117,7026	31,12	17,96	29,6	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'	745,00	26,89	12,14	19,02	9,68	93,42	677,3318	182,51	101,18	306,45	5,26	40,9	664,96	6,02	0,35	36,41
	Итого за день		56,26	33,32	38,50	12,47	171,52	1292,35	535,24	182,14	743,68	7,72	136,55	790,46	7,22	0,60	37,53

6 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,2905	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	460	16,62	9,03	23,57	1,5	72,14	579,93	376,35	69,22	400,65	2,46	121,5	158,91	1,14	0,17	0,99

Обед

4/1	Подгарировка	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,52725	26,12	8,54	17,99	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,64
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	15	3,52	3,51	2,96	0	0,04	40,89375	3,08	2,96	25	0,28	7,51	15,44	0,11	0,01	0,13
5/9	Биточки (коллеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,9385	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
8/11	Соус красный с луком	30	0,29	0,00	1,36	1,32	1,88	21,47	2,61	2,02	5,65	0,09	1,77	49,21	0,69	0	0,15
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Итого за 'Обед'	915,00	27,90	13,32	36,07	12,31	129,75	986,30	159,77	120,31	368,89	7,43	36,48	373,44	7,32	0,55	44,41
	Итого за день		44,52	22,35	59,64	13,81	201,89	1566,23	536,12	189,53	769,54	9,89	157,98	532,35	8,46	0,72	45,40

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	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
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	575,00	18,42	10,18	15,75	2,32	77,14	537,81	430,40	82,44	386,36	4,83	81,60	115,15	0,78	0,26	13,53

Обед

	Подгарнировка	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07357	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,8257	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
8/11	Соус красный с луком	30	0,29	0,00	1,36	1,32	1,88	21,47	2,61	2,02	5,65	0,09	1,77	49,21	0,69	0	0,15
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,97525	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'	755,00	25,37	13,32	19,04	4,09	91,44	654,79	128,41	61,06	274,13	5,85	67,67	298,67	3,27	0,26	8,90
	Итого за день		43,79	23,50	34,79	6,41	168,58	1192,60	558,81	143,50	660,49	10,68	149,27	413,82	4,05	0,52	22,43

8 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,5456	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак '	460,00	15,38	8,79	24,52	0,93	73,02	582,81	361,22	60,7	327,68	1,58	144,5	162,2	0,72	0,13	0,96

Обед

16/1	Подгарнировка	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33112	2,91	3,24	29,71	0,29	8,69	14,9	0,1	0,01	0,15
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,81838	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
15/12	Булочка с маком	60	5,07	0	0,93	1,02	32,29	163,0518	15,12	8,05	38,41	0,55	0	0	0,82	0,06	0
	Итого за 'Обед '	820	30,41	15,79	14,65	6,53	109,65	713,14	134,59	111,08	427,16	4,27	55,45	314,29	3,57	0,38	11,93
	Итого за день		45,79	24,58	39,17	7,46	182,67	1295,95	495,81	171,78	754,84	5,85	199,95	476,49	4,29	0,51	12,89

9 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6057	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/6	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
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	34,79385	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4	0	5,88	73,2	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
Итого за 'Завтрак'		595	18,50	11,07	16,47	2,69	62,77	482,23	285,66	82,5	388,99	3,19	146,6	171,89	1,15	0,26	2,74

Обед

	Подгарнировка	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	11,71	84,93417	10,76	6,34	22,16	0,38	16	178	0,32	0,03	0,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,8257	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	27,53	117,7026	31,12	17,96	29,6	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		745	24,02	12,17	17,70	5,51	88,72	631,01	166,73	78,38	257,95	3,96	56,90	641,14	4,39	0,20	32,31
Итого за день			42,52	23,24	34,17	8,20	151,49	1113,24	452,39	160,88	646,94	7,15	203,50	813,03	5,54	0,46	35,05

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,26	9,6	1,01	13,2	209,2325	142,32	20,77	184,62	0,51	56,05	64,2	0,75	0,04	0,23
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	530,00	28,47														

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33112	2,91	3,24	29,71	0,29	8,69	14,9	0,1	0,01	0,15
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,49	171,66	26,73	12,82	201,67	4,17	4364,26	5262,27	3,37	0,14	6,17
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Итого за 'Обед'	825,00	29,39	15,99	30,28	14,42	103,16	832,23	204,36	86,85	333,78	7,15	63,45	466,14	8,51	0,24	25,67
	Итого за день		57,86	37,86	49,84	16,92	183,23	1451,43	569,06	168,38	764,68	9,78	154,54	595,72	9,69	0,41	26,9