Согласовано:

директор МКОУ ООШ №11 пгт. Верхние Серги

/Е.В. Струнина/

D1 09 00 VMEH 2025 F.

Утверждаю:

000 «Комбинатецкольного питания»

И.А. Горелова/

2025 г.

1055601987

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ	COIII	No11	ЛОВЗ	7-11	пет
IVIIIVO	OOB	142	7000	/ -	1101

No	Наименование блюда	Выход	Бе.	лки, г	Ж	иры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минер	ральные з	лементы	(мг)		Вит	амины		
145	Наименование олюда	, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	1 день																
	Завтрак	1															
	Каша пшеничная молочная с	200	6.52	2.25	5.07	1,32	22.55	208,44	06.55	38,72	145,09	1,04	19,2	36,8	0,16	0,14	0.43
	маслом сливочным	-	6,53	2,35	5,97		32,55		96,55								0,42
	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36			2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05		14,68		2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20			67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		13,18	2,43	14,07	2,17	88,53	530,05	108,27	48,68	180,69	1,91	59,20	82,10	0,55	0,18	1,20
	Обед																
	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	104,00	0,24	0,03	0,00
	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,50	0,73	2,40	166,32	1,92	0,04	8,65
-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай) р	90	1,03	0,84	6,38	6,33	3,07	72,53	36,05	5,74	31,89	0,16	3,46	6,34	2,81	0,01	0,87
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01	0,18
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		24,56	12,53	25,46	11,81	93,85	695,76	360,44	60,62	376,52	3,85	167,36	353,39	6,23	0,20	10,48
	Итого за день		37,74	14,96	39,53	13,98	182,38	1225,81	468,71	109,30	557,21	5,76	226,56	435,49	6,78	0,38	11,68

Эавтрак																
Каша молочная ассорти																
(рис, гречневая крупа) с																
маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,69	38,24	130,05	0,90	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		12,06	5,91	10,93	1,55	72,95	427,97	232,33	74,61	262,74	2,59	38,64	71,98	0,50	0,14	1,05
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																
макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08	4,90
Бефстроганов из филе																
курицы	90	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	56,17	7,37	46,27	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		30,03	1,30	14,89	3,28	119,29	717,67	129,11	89,15	257,03	3,41	47,02	391,08	2,90	0,22	11,41
Итого за день		42,09	7,21	25,82	4,83	192,24	1145,64	361,44	163,76	519,77	6,00	85,66	463,06	3,40	0,36	12,46
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным Сок 0,2 л Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Огурец свежий Суп картофельный с макаронными изделиями Бефстроганов из филе курицы Рис отварной г Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Обед'	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 Сок 0,2 л 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Итого за 'Завтрак' 60 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Бефстроганов из филе курицы 90 Рис отварной г 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 45 Хлеб ржаной 25 Итого за 'Обед'	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 Сок 0,2 л 200 0,00 Какао с молоком 200 3,64 Хлеб пшеничный 30 1,98 Хлеб ржаной 20 1,32 Итого за 'Завтрак' 12,06 Обед 0 0,47 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 Рис отварной г 150 4,16 Компот из кураги 200 1,02 Хлеб пшеничный 45 2,98 Хлеб ржаной 25 1,65 Итого за 'Обед' 30,03	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 Какао с молоком 200 3,64 2,90 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 Рис отварной г 150 4,16 0,03 Компот из кураги 200 1,02 0,00 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 Итого за 'Обед' 30,03 1,30	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 0,00 0,00 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 10,93 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 0,06 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 1,96 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 6,32 Рис отварной г 150 4,16 0,03 5,89 Компот из кураги 200 1,02 0,00 0,06 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 Итого за 'Обед' 30,03 1,30 14,89	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 0,00 0,00 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 10,93 1,55 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 0,06 0,06 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 1,96 1,96 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 6,32 0,06 Рис отварной г 150 4,16 0,03 5,89 0,54 Компот из кураги 200 1,02 0,00 0,30 0,30 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 Итого за 'Обед'	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 0,00 0,00 0,20 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 24,10 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 10,93 1,55 72,95 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 0,06 0,06 2,06 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 1,96 1,88 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 6,32 0,06 5,94 Рис отварной г 150 4,16 0,03 5,89 0,54 37,69 Компот из кураги 200 1,02 0,00 0,06 0,30	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,20 0,61 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 24,10 134,77 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 10,93 1,55 72,95 427,97 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 0,06 0,06 2,06 9,37 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 1,96 1,96 18,88 101,91 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 6,32 0,06 5,94 148,76 Рис отварной г 150 4,16	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 Сок 0,2 л 200 0,00 0,00 0,00 0,00 0,20 0,61 0,00 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 24,10 134,77 110,63 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 Итого за 'Завтрак' 12,06 5,91 10,93 1,55 72,95 427,97 232,33 Обед Огурец свежий 60 0,47 0,00 0,06 0,06 2,06 9,37 13,52 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,56 0,00 1,96 1,96 18,88 101,91 13,20 Бефстроганов из филе курицы 90 17,19 1,27 6,32	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 Сок 0,2 л 200 0,00 <td< td=""><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 Сок 0,2 л 200 0,00 <</td><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 Сок 0,2 л 200 0,00 <</td><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 Сок 0,2 л 200 0,00</td><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 Сок 0,2 л 200 0,00</td><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 0,21 Сок 0,2 л 200 0,00</td><td>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 0,21 0,07 Сок 0,2 л 200 0,00</td></td<>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 Сок 0,2 л 200 0,00 <	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 Сок 0,2 л 200 0,00 <	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 Сок 0,2 л 200 0,00	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 Сок 0,2 л 200 0,00	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 0,21 Сок 0,2 л 200 0,00	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200 5,12 3,01 7,15 0,51 26,25 186,75 114,69 38,24 130,05 0,90 26,64 49,66 0,21 0,07 Сок 0,2 л 200 0,00

	Завтрак																
	Каша геркулесовая																
	молочная с маслом												-				
	сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,73	50,24	167,00	1,23	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		12,88	2,44	15,47	3,05	80,30	507,33	113,43	59,64	201,60	2,06	61,60	85,30	1,01	0,18	0,42
	Обед																
-	Рассольник с крупой и																
	сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
	Запеканка (сырники) из																
	творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'	-	42,21	33,51	25,97	7,50	110,93	- 838,69	379,74	90,50	512,21	5,60	116,50	382,33	4,09	0,25	19,66
	Итого за день		55,09	35,95	41,44	10,55	191,23	1346,02	493,17	150,14	713,81	7,66	178,10	467,63	5,10	0,43	20,08

Каша ячневая молочная с маслом сливочным																
маслом сливочным																
	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		17,22	7,61	11,22	1,75	93,23	533,56	318,50	57,46	333,12	4,41	44,40	89,65	1,25	0,18	12,97
Обед																
Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	56,33	20,83	70,22	0,62	16,00	179,48	0,11	0,07	4,85
Гуляш из мяса свинины	45/45	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27	0,41
													-			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
Итого за 'Обед'		29,28	11,01	38,73	3,16	116,77	917,69	104,17	174,17	429,58	7,40	51,30	223,72	1,76	0,64	5,25
Итого за день		46,51	18,62	49,95	4,91	210,00	1451,24	422,67	231,63	762,71	11,81	95,70	313,37	3,01	0,82	18,23
	Бутерброд с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Суп-пюре из картофеля Гуляш из мяса свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Бутерброд с сыром 50 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Итого за 'Завтрак' Обед Суп-пюре из картофеля 200 Гуляш из мяса свинины 45/45 Каша гречневая рассыпчатая 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 45 Хлеб ржаной 25 Гренки (сухарики) 30 Итого за 'Обед'	Бутерброд с сыром 50 7,37 Чай с сахаром 200 0,08 Хлеб пшеничный 30 1,98 Хлеб ржаной 20 1,32 Итого за 'Завтрак' 17,22 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 Чай с сахаром 200 0,08 Хлеб пшеничный 45 2,98 Хлеб ржаной 25 1,65 Гренки (сухарики) 30 2,57 Итого за 'Обед' 29,28	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 Обед 200 2,56 1,15 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 Гренки (сухарики) 30 2,57 0,00 Итого за 'Обед' 29,28 11,01	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,25 Итого за 'Обед' 29,28 11,01 38,73	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 2,01 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 0,30 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,25 0,29 Итого за 'Обед' 29,28 11,01 38,73 3,16	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 2,01 40,20 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 0,30 21,11 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 <	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 327,30 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 2,01 40,20 233,80 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 318,50 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 56,33 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 327,30 12,13 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 2,01 40,20 233,80 20,33 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 0,30 21,11 100,76 0,00 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48,35 8,75 Гренки (сухарики) 30 2,57 0,00 0,25 0,29 16,97 80,61 6,34 Итого за 'Обед' 29,28 11,01 38,73 3,16 116,77 917,69 104,17	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 0,00 Xлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 9,40 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 318,50 57,46 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 56,33 20,83 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 327,30 12,13 18,99 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30 0,04 5,56 2,01 40,20 233,80 20,33 118,22 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 Хлеб пшеничный 45 2,98 0,00 0,30 0,30 21,11 100,76 0,00 0,00 Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48,35 8,75 11,75 Гренки (сухарики) 30 2,57 0,00 0,25 0,29 16,97 80,61 6,34 4,38 Итого за 'Обед' 29,28 11,01 38,73 3,16 116,77 917,69 104,17 174,17	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 0,00 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 0,00 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 9,40 31,60 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 318,50 57,46 333,12 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 56,33 20,83 70,22 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 327,30 12,13 18,99 124,89 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,30	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 0,12 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 0,00 0,03 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 0,00 0,00 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 9,40 31,60 0,78 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 318,50 57,46 333,12 4,41 Обед 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 56,33 20,83 70,22 0,62 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,03 4,83 327,30 12,13 18,99	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 0,12 25,20 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 0,00 0,00 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,00 0,20 0,20 14,07 67,17 0,00 0,00 0,00 0,00 Хлеб ржаной 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 9,40 31,60 0,78 0,00 Итого за 'Завтрак' 17,22 7,61 11,22 1,75 93,23 533,56 318,50 57,46 333,12 4,41 44,40 Обед Суп-пюре из картофеля 200 2,56 1,15 2,93 0,23 13,41 89,07 56,33 20,83 70,22 0,62 16,00 Гуляш из мяса свинины 45/45 11,14 9,82 29,38 0,	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 0,12 25,20 47,60 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 0,12 25,20 47,60 0,08 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	Бутерброд с сыром 50 7,37 5,26 5,00 0,27 12,80 127,95 176,00 9,57 104,40 0,12 25,20 47,60 0,08 0,00 Чай с сахаром 200 0,08 0,00 0,02 0,02 9,84 37,80 0,29 0,00

	oub i puit																
	Каша молочная ассорти																
	(рис, пшено) с маслом																
	сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
	Иогурт стакан	100	2,80	0,00	2,50	0,00	0,14	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		11,49	3,16	24,05	1,05	63,83	574,53	130,36	37,53	162,09	1,55	104,24	200,57	0,88	0,12	39,53
	Обед			_													
-	Щи из свежей капусты со																
	сметаной	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	15,74	32,65	0,54	0,00	242,10	1,01	0,04	11,08
	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,60	0,14	6,54
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		30,06	20,96	42,80	14,90	84,96	837,06	95,83	82,53	320,62	6,88	111,99	832,54	8,36	0,25	21,62
	Итого за день		41,55	24,12	66,85	15,95	148,79	1411,59	226,19	120,06	482,71	8,43	216,23	1033,11	9,24	0,37	61,15

 	,															
Каша рисовая молочная													i			
вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		9,88	2,17	7,39	1,49	96,92	485,93	123,13	52,19	172,25	4,14	35,00	45,55	0,77	0,13	13,67
Обед																
Суп картофельный с																
бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18	4,52
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
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	40,90	52,90	1,13	0,05	0,30
Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		32,12	12,17	21,79	8,48	122,42	789,58	121,49	193,21	425,22	8,47	60,90	395,31	5,07	0,52	5,14
Итого за день		42,00	14,34	29,19	9,96	219,34	1275,51	244,62	245,39	597,47	12,61	95,90	440,86	5,83	0,65	18,81

1																
Каша ячневая молочная с																
маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		16,88	7,61	10,80	1,33	83,68	491,25	302,58	47,35	320,49	1,85	44,40	148,50	1,26	0,15	39,48
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
Суп картофельный с																
макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08	4,90
Киртофельное 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																
спинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		23,23	10,22	25,09	4,72	109,43	742,53	126,82	111,32	332,77	5,29	22,35	420,33	4,15	0,64	25,43
Итого за день		40,11	17,83	35,89	6,05	193,11	1233,78	429,40	158,67	653,26	7,14	66,75	568,83	5,41	0,79	64,91

8 день

Завтрак																
Каша геркулесовая																
молочная с маслом				1												
сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,73	50,24	167,00	1,23	21,60	40,10	0,63	0,14	0,42
Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		16,44	5,34	18,80	3,63	94,56	604,30	223,77	86,61	302,69	2,93	73,60	107,42	1,02	0,21	0,94
Обед																
Щи из свежей капусты со																
сметаной -	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	15,74	32,65	0,54	0,00	242,10	1,01	0,04	11,08
Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20,00	22,50	0,33	0,05	0,00
Печень в молочном соусе						-										
куриная	90	14,80	1,29	5,54	0,00	5,10	129,20	48,77	6,06	38,45	0,10	9,00	16,65	0,02	0,01	0,08
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Улеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Обед'		25,89	1,33	12,81	3,45	105,51	635,71	99,74	67,00	210,35	2,36	29,00	281,50	1,71	0,14	11,16
Итого за день		42,33	6,67	31,61	7,08	200,07	1240,01	323,51	153,62	513,04	5,29	102,60	388,92	2,72	0,35	12,10

Sabilitati																
Каша манная молочная с																
маслом слиночным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,20	35,60	0,52	0,06	0,42
Иогурт стакан	100	2,80	0,00	2,50	0,00	0,14	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржиной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Заптрак'		12,46	2,51	22,64	0,87	71,65	599,39	106,83	24,81	126,27	1,27	99,20	125,90	1,01	0,10	1,20
Ofna																
1 в сольник с крупой и																
CARTIMOR	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07	5,76
Картофельное шоре	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
Інточен (котясты) из рыбы																
MITHIA	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
Tali c casapam	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Nac6 minempinalit	4.5	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
A he to portunall	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Hero in 'Ofica'		22,14	11,92	10,43	5,57	85,69	519,24	115,38	101,67	364,23	3,59	43,16	293,04	2,71	0,32	11,78
Hioro ia aem.		34,60	14,43	33,07	6,44	157,34	1118,63	222,21	126,48	490,50	4,86	142,36	418,94	3,72	0,42	12,98