

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 09.01.2025г.

Председатель Бязова О. А. Бязова



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №14

Н. В. Шульгина

к приказу № 11-Д от 09.01.2025

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7-10лет ОВЗ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
I день																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150,0/20	14,59	14,66	16,04	1,17	5,28	221,00	101	21,1	225	2,5	176	321,3	1,24	0,09	1,31
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,0	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15
-	Батон	30,0/10,0	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,96</b>	<b>17,42</b>	<b>27,42</b>	<b>2,14</b>	<b>42,07</b>	<b>487,94</b>	<b>223</b>	<b>43,2</b>	<b>331</b>	<b>3,2</b>	<b>232</b>	<b>384,16</b>	<b>1,93</b>	<b>0,16</b>	<b>1,47</b>
обед																	
Обед																	
-	Консервы говядина тушеная	25,0	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	225,0/15	7,06	0,00	4,98	5,01	34,34	206,96	30,9	33,8	90,8	1,7	0	213,69	2,09	0,18	4,79
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90,0	11,65	10,37	11,78	0,17	11,51	197,05	16,8	20	133	1,9	18	20,25	0,37	0,05	2,7
3/4	Каша гречневая вязкая	180,0	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,18</b>	<b>14,61</b>	<b>26,49</b>	<b>7,46</b>	<b>118,38</b>	<b>822,32</b>	<b>85,7</b>	<b>161</b>	<b>435</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>260,27</b>	<b>3,44</b>	<b>0,46</b>	<b>17,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,13</b>	<b>32,03</b>	<b>53,91</b>	<b>9,60</b>	<b>160,45</b>	<b>1310,26</b>	<b>309</b>	<b>204</b>	<b>765</b>	<b>13</b>	<b>268</b>	<b>644,43</b>	<b>5,37</b>	<b>0,62</b>	<b>19</b>

2 день

Завтрак

2/5	Запеканка рисовая с творогом	180,0	12,06	9,28	9,35	2,34	43,77	307,66	75,1	30,5	164	0,8	37,8	68,4	1,2	0,04	0,09
-	Повидло яблочное	20,0	0,08	0,00	0,00	0,00	13,20	50,30	2,8	1,4	1,8	0,3	0	0	0	0	0,1
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30,0/10,0	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,61</b>	<b>9,36</b>	<b>17,52</b>	<b>3,26</b>	<b>82,92</b>	<b>542,69</b>	<b>87,2</b>	<b>41,8</b>	<b>194</b>	<b>1,7</b>	<b>77,8</b>	<b>113,4</b>	<b>1,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>

обед

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	230,0/20,0	6,70	5,02	8,92	4,98	17,27	173,83	25,9	27,5	101	1,2	9,72	303,55	2,39	0,09	6,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90,0	5,64	4,65	5,82	0,79	5,78	96,96	25,8	11,5	52,1	0,8	9,35	18,29	0,54	0,02	1,5
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,3	40,5	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Яблоки	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,36</b>	<b>13,30</b>	<b>24,19</b>	<b>8,27</b>	<b>125,25</b>	<b>802,93</b>	<b>242</b>	<b>134</b>	<b>434</b>	<b>8,9</b>	<b>56,1</b>	<b>385,17</b>	<b>3,89</b>	<b>0,39</b>	<b>31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,97</b>	<b>22,66</b>	<b>41,71</b>	<b>11,53</b>	<b>208,17</b>	<b>1345,62</b>	<b>329</b>	<b>176</b>	<b>629</b>	<b>11</b>	<b>134</b>	<b>498,57</b>	<b>5,7</b>	<b>0,49</b>	<b>31,2</b>



3 день  
Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,74	2,12	6,67	2,01	26,24	185,05	93,4	45,2	150	1,1	19,4	36,09	0,56	0,13	0,37
36/1	Какао с молоком сгущенным	200,0	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
-	Батон	30,0/10,0	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07
-	Апельсины	155,0	1,40	0,00	0,31	0,31	15,97	68,94	52,7	20,2	35,7	0,5	0	12,4	0,31	0,06	93
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,56</b>	<b>7,49</b>	<b>13,91</b>	<b>3,82</b>	<b>81,77</b>	<b>502,46</b>	<b>360</b>	<b>107</b>	<b>367</b>	<b>3,1</b>	<b>50</b>	<b>90,27</b>	<b>1,51</b>	<b>0,26</b>	<b>93,6</b>

обед  
Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	230,0/20,0	6,49	4,92	10,70	5,65	11,95	167,14	29,3	23,8	85	1,1	16,2	215,33	2,72	0,08	8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины с картофелем	90,0/30,0	8,45	7,90	20,77	4,69	8,81	254,59	28,7	21,6	112	1,2	5,4	11,16	2,3	0,23	1,27
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,27</b>	<b>12,86</b>	<b>35,60</b>	<b>11,69</b>	<b>110,59</b>	<b>859,18</b>	<b>81,2</b>	<b>68,1</b>	<b>292</b>	<b>4,3</b>	<b>162</b>	<b>247,03</b>	<b>8,75</b>	<b>0,69</b>	<b>17,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,83</b>	<b>20,35</b>	<b>49,51</b>	<b>15,51</b>	<b>192,37</b>	<b>1361,63</b>	<b>441</b>	<b>175</b>	<b>659</b>	<b>7,4</b>	<b>212</b>	<b>337,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0,95</b>	<b>111</b>

4 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,0	5,89	2,12	5,94	1,19	29,30	192,84	87,1	34,9	131	0,9	19,4	37,17	0,15	0,13	0,37
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,0	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15
-	Батон	30,0/10,0	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,65</b>	<b>4,89</b>	<b>17,73</b>	<b>2,56</b>	<b>77,69</b>	<b>508,46</b>	<b>225</b>	<b>66</b>	<b>248</b>	<b>3,8</b>	<b>75,4</b>	<b>105,03</b>	<b>1,04</b>	<b>0,23</b>	<b>10,5</b>

обед

Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	40,0	0,96	0,00	0,20	0,20	6,00	29,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем	230,0/20,0	6,45	5,02	8,96	4,85	15,88	164,88	37,9	28,4	90,7	1,6	10,4	212,5	2,34	0,06	6,35
4/9	Плов из мяса кур	250,0	24,35	0,00	6,26	2,72	47,91	343,97	13,1	28,5	74,7	0,7	0	422,8	2,23	0,04	0,77
4/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,63</b>	<b>5,02</b>	<b>16,20</b>	<b>8,55</b>	<b>118,74</b>	<b>754,85</b>	<b>67,9</b>	<b>74,3</b>	<b>217</b>	<b>4,3</b>	<b>10,4</b>	<b>637,6</b>	<b>5,07</b>	<b>0,16</b>	<b>8,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,28</b>	<b>9,91</b>	<b>33,93</b>	<b>11,11</b>	<b>196,43</b>	<b>1263,30</b>	<b>293</b>	<b>140</b>	<b>465</b>	<b>8,1</b>	<b>85,8</b>	<b>742,63</b>	<b>6,11</b>	<b>0,39</b>	<b>19,2</b>



5 день  
Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,0	7,04	2,59	7,18	1,16	31,03	209,72	115	80,5	177	2,5	36	40,77	0,33	0,16	0,47
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30,0/10,0	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
-	Апельсины	165,0	1,49	0,00	0,33	0,33	17,00	73,39	56,1	21,5	38	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,07</b>	<b>7,75</b>	<b>20,28</b>	<b>2,41</b>	<b>74,26</b>	<b>530,61</b>	<b>202</b>	<b>117</b>	<b>320</b>	<b>4,6</b>	<b>176</b>	<b>202,97</b>	<b>1,51</b>	<b>0,31</b>	<b>99,5</b>

обед  
Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,0/200	7,41	5,36	8,54	0,28	15,69	168,05	15,7	12,2	67	0,9	32,4	242,54	0,55	0,05	0,6
8/7	Рыба, запеченная в омлете	100,0	18,35	18,10	12,36	4,76	2,48	194,45	26	9,53	100	0,8	54,7	94,93	3,86	0,08	0,02
11/3	Капуста тушеная	200,0	4,66	0,00	3,80	4,32	23,14	134,82	106	40,4	80,8	1,5	0	406,8	2,15	0,07	41,7
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,07</b>	<b>23,46</b>	<b>25,58</b>	<b>10,04</b>	<b>116,36</b>	<b>818,97</b>	<b>204</b>	<b>104</b>	<b>337</b>	<b>7,8</b>	<b>87,1</b>	<b>861,16</b>	<b>8,29</b>	<b>0,29</b>	<b>46,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,15</b>	<b>31,21</b>	<b>45,86</b>	<b>12,46</b>	<b>190,62</b>	<b>1349,58</b>	<b>406</b>	<b>221</b>	<b>657</b>	<b>12</b>	<b>263</b>	<b>1064,1</b>	<b>9,8</b>	<b>0,6</b>	<b>146</b>

6 день  
Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	180,0	6,58	4,36	7,53	0,74	27,36	200,85	128	30,7	148	0,9	37,5	68,48	0,17	0,1	0,57
36/1	Какао с молоком сгущенным	200,0	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
-	Апельсины	100,0	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,96</b>	<b>7,10</b>	<b>11,10</b>	<b>1,54</b>	<b>61,23</b>	<b>377,88</b>	<b>269</b>	<b>69,7</b>	<b>266</b>	<b>2</b>	<b>47,1</b>	<b>94,46</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>60,7</b>

обед  
Обед

1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	225,0	1,65	0,00	2,71	2,41	8,34	61,64	33,9	17,2	35,7	0,6	2,7	277,18	1,14	0,04	12,2
-	Консервы говядина тушеная	25,0	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180,0	4,67	1,95	5,70	0,39	36,39	214,69	84,4	27,9	113	0,5	31,5	35,1	0,2	0,05	0,35
32/1	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Батон	30,0/15,0	6,26	3,95	4,89	0,90	15,99	133,45	157	18,2	116	0,7	31,5	35,7	0,57	0,05	0,11
1/0	Сок (в ассортименте)	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,62</b>	<b>18,02</b>	<b>26,18</b>	<b>4,39</b>	<b>127,34</b>	<b>858,28</b>	<b>442</b>	<b>108</b>	<b>531</b>	<b>7,5</b>	<b>186</b>	<b>474,28</b>	<b>2,87</b>	<b>0,28</b>	<b>17,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,58</b>	<b>25,12</b>	<b>37,28</b>	<b>5,93</b>	<b>188,57</b>	<b>1236,16</b>	<b>711</b>	<b>178</b>	<b>797</b>	<b>9,5</b>	<b>233</b>	<b>568,74</b>	<b>3,32</b>	<b>0,45</b>	<b>77,9</b>



7 день

Завтрак

5/5	Лапшевник с творогом	150,0	12,10	7,73	9,79	3,58	38,22	288,82	73,1	15,2	123	1	34,2	61,65	2,17	0,07	0,09
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30,0/20,0	2,39	0,00	0,90	0,90	29,19	131,16	9,4	11,3	27,3	0,9	0	0	0,51	0,05	0,1
-	Мандарины	75,0	0,60	0,00	0,15	0,15	7,05	30,45	26,3	8,25	12,8	0,1	0	7,5	0,15	0,05	28,5
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,17</b>	<b>7,73</b>	<b>10,86</b>	<b>4,65</b>	<b>84,30</b>	<b>488,23</b>	<b>109</b>	<b>34,8</b>	<b>163</b>	<b>1,9</b>	<b>34,2</b>	<b>69,15</b>	<b>2,83</b>	<b>0,17</b>	<b>28,7</b>

обед

Обед

-	Огурец соленый	30,0	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,2	0	1,5	0,03	0,01	1,47
10/2	Рассольник домашний со сметаной	230,0/20,0	6,50	5,02	8,88	4,93	14,42	161,46	29,8	26,4	89	1,2	9,72	212,11	2,33	0,08	9,75
34/8	Зразы или рулет из говядины	100,0	12,98	11,96	12,82	2,22	12,07	213,76	36,9	18,5	139	1,8	19,3	35,22	1,33	0,05	0,56
1/3	Картофель отварной	200,0	3,36	0,03	3,82	0,66	27,67	157,09	18,4	36,3	92,9	1,4	17,4	24,81	0,22	0,15	6,99
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,81</b>	<b>17,02</b>	<b>26,60</b>	<b>8,90</b>	<b>121,00</b>	<b>820,95</b>	<b>136</b>	<b>119</b>	<b>401</b>	<b>8,3</b>	<b>46,4</b>	<b>343,06</b>	<b>5,13</b>	<b>0,38</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,98</b>	<b>24,74</b>	<b>37,45</b>	<b>13,56</b>	<b>205,30</b>	<b>1309,19</b>	<b>245</b>	<b>154</b>	<b>565</b>	<b>10</b>	<b>80,6</b>	<b>412,21</b>	<b>7,96</b>	<b>0,55</b>	<b>57,6</b>

8 день  
Завтрак

33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,0	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15
-	Батон	30,0/10,0	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07
-	Яблоки	170,0	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,7	0	8,5	0,34	0,05	17
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,05</b>	<b>12,51</b>	<b>16,81</b>	<b>2,12</b>	<b>86,96</b>	<b>562,47</b>	<b>373</b>	<b>72,3</b>	<b>423</b>	<b>6,1</b>	<b>154</b>	<b>186,2</b>	<b>1,78</b>	<b>0,24</b>	<b>17,6</b>

обед  
Обед

-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
14/2	Суп картофельный с крупой	250,0/20,0	7,39	5,43	9,03	5,43	23,99	205,43	17,3	29,7	103	1,2	7,51	222,42	2,52	0,09	6,54
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100,0	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
	Рагу из овощей с соусом																
33/3	молочным	200,0	4,14	1,19	7,13	4,43	22,67	165,93	79,5	41,8	106	1,2	8,64	1030	2,2	0,1	14,1
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,63</b>	<b>20,10</b>	<b>29,72</b>	<b>12,61</b>	<b>113,41</b>	<b>832,05</b>	<b>168</b>	<b>112</b>	<b>395</b>	<b>7,2</b>	<b>61,6</b>	<b>1381,6</b>	<b>6,9</b>	<b>0,35</b>	<b>70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,68</b>	<b>32,61</b>	<b>46,53</b>	<b>14,73</b>	<b>200,38</b>	<b>1394,52</b>	<b>540</b>	<b>184</b>	<b>819</b>	<b>13</b>	<b>216</b>	<b>1567,8</b>	<b>8,69</b>	<b>0,59</b>	<b>87,6</b>



9 день  
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180,0	4,49	2,70	5,86	0,46	23,77	164,54	103	24,3	111	0,5	21,8	40,74	0,13	0,06	0,48
36/1	Какао с молоком сгущенным	200,0	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
-	Батон	30,0/20,0	2,39	0,00	0,90	0,90	29,19	131,16	9,4	11,3	27,3	0,9	0	0	0,51	0,05	0,1
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,85</b>	<b>10,51</b>	<b>15,13</b>	<b>2,36</b>	<b>88,42</b>	<b>539,71</b>	<b>257</b>	<b>75,4</b>	<b>321</b>	<b>5,4</b>	<b>131</b>	<b>167,72</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>10,7</b>

обед  
Обед

35/2	Уха с крупой перловой	250,0	10,04	8,32	4,87	0,28	16,15	146,37	15,6	12,1	91,9	0,8	16,6	28,5	0,87	0,09	1,19
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90,0	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,6	15,6	125	1,4	41,7	124,9	1,49	0,04	0,28
38/3	Рис припущенный с овощами	180,0	4,54	0,00	8,63	8,63	47,52	285,63	11,2	33,4	96,9	0,7	0	108	3,89	0,05	0,54
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,54</b>	<b>26,05</b>	<b>29,18</b>	<b>10,92</b>	<b>109,15</b>	<b>836,65</b>	<b>95,7</b>	<b>78,9</b>	<b>356</b>	<b>4,7</b>	<b>58,3</b>	<b>292,75</b>	<b>6,88</b>	<b>0,23</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,39</b>	<b>36,56</b>	<b>44,31</b>	<b>13,29</b>	<b>197,57</b>	<b>1376,37</b>	<b>353</b>	<b>154</b>	<b>678</b>	<b>10</b>	<b>190</b>	<b>460,48</b>	<b>8,05</b>	<b>0,42</b>	<b>14,4</b>

10 день

Завтрак

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180,0	11,48	10,45	10,45	2,15	15,71	201,82	92,6	29,9	198	2,3	113	199,88	1,32	0,11	1,72
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30,0/10,0	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
-	Яблоки	180,0	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	4	0	9	0,36	0,05	18
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,67</b>	<b>10,53</b>	<b>19,34</b>	<b>3,79</b>	<b>62,55</b>	<b>474,17</b>	<b>131</b>	<b>56</b>	<b>247</b>	<b>6,9</b>	<b>153</b>	<b>253,88</b>	<b>2,29</b>	<b>0,21</b>	<b>19,7</b>

обед

Обед

2/2	Борщ со сметаной	230,0/20,0	6,40	5,02	8,76	4,80	11,70	147,52	38,8	23,1	77,6	1,2	9,72	211,14	2,34	0,05	10
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100,0	17,00	15,92	5,86	0,12	8,02	153,31	43,9	25,4	173	0,6	42,3	43,28	1,16	0,15	0,94
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	2,67	6,24	0,80	39,02	247,84	100	13	98,1	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
30/1	Чай с молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Апельсины	100,0	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,74</b>	<b>26,45</b>	<b>24,84</b>	<b>6,57</b>	<b>114,75</b>	<b>835,93</b>	<b>344</b>	<b>102</b>	<b>503</b>	<b>4,3</b>	<b>96,6</b>	<b>331,02</b>	<b>5,19</b>	<b>0,39</b>	<b>71,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,41</b>	<b>36,98</b>	<b>44,18</b>	<b>10,36</b>	<b>177,30</b>	<b>1310,10</b>	<b>475</b>	<b>158</b>	<b>750</b>	<b>11</b>	<b>250</b>	<b>584,9</b>	<b>7,48</b>	<b>0,6</b>	<b>91,2</b>