

Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

## 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 01 апреля 2025

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, |   |    |    | Минеральные вещества, |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|-----------|---|----|----|-----------------------|----|----|----|
|           |                                   |                 | г                |   |   |                                 | мг        |   |    |    | мг                    |    |    |    |
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                                 | В1        | С | А  | Е  | Ca                    | P  | Mg | Fe |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                | 5 | 6 | 7                               | 8         | 9 | 10 | 11 | 12                    | 13 | 14 | 15 |

1 День

Завтрак

|         |                                      |     |       |       |       |        |       |      |        |      |        |        |       |      |
|---------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 120 т * | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6.35  | 9     | 24.7  | 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, мёдом       | 200 | 0.1   |       | 15    | 60     |       |      |        |      | 11     | 3      | 1     | 0.3  |
| *       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50  | 1.68  | 1.32  | 14.82 | 68.97  | 0.035 |      |        |      | 6.9    | 31.8   | 7.5   | 0.93 |
|         | Итого:                               | 510 | 17.03 | 17.02 | 67.72 | 530.7  | 0.145 | 0.33 | 242.94 | 0.53 | 341.72 | 379.72 | 37.87 | 3.73 |

2 Завтрак

|         |                                   |     |       |       |       |       |       |      |        |      |        |        |       |      |
|---------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 640 п*  | Крендель сахарный                 | 75  | 1.5   | 1.3   | 15.9  | 299   | 0.04  | 1.3  | 0.01   | 0    | 127    | 93     | 15    | 0.4  |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1   |       | 15    | 60    |       |      |        |      | 11     | 3      | 1     | 0.3  |
|         | Итого:                            | 275 | 1.6   | 1.3   | 30.9  | 359   | 0.04  | 1.3  | 0.01   | 0    | 138    | 96     | 16    | 0.7  |
|         | Итого за день:                    | 785 | 18.63 | 18.32 | 98.62 | 889.7 | 0.185 | 1.63 | 242.95 | 0.53 | 479.72 | 475.72 | 53.87 | 4.43 |

Обед

|         |                                   |     |       |       |       |        |       |       |      |      |        |        |       |      |
|---------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 82 т *  | Борщ с капустой и картофелем      | 200 | 1.44  | 3.93  | 26.7  | 183    | 0.04  | 39.77 | 0    | 0    | 39.77  | 43.68  | 20.89 | 0.97 |
| 285 т*  | Макаронник с мясом                | 240 | 18.82 | 16.44 | 35.45 | 470.25 | 0.14  | 0     | 34.2 | 0    | 35.04  | 293.07 | 47.76 | 4.17 |
| 107 п   | Овощи натуральные соленные        | 60  | 0.48  | 0.06  | 1.5   | 8.4    | 0.018 | 6     | 0    | 0.06 | 13.8   | 2.52   | 8.4   | 0.36 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1   |       | 15    | 60     |       |       |      |      | 11     | 3      | 1     | 0.3  |
| *       | Хлеб под.1 с                      | 25  | 1.9   | 2.5   | 12.3  | 58.75  | 0.02  | 0     | 0    | 0.27 | 5      | 16.25  | 3.5   | 0.27 |
|         | Итого:                            | 725 | 22.74 | 22.93 | 90.95 | 780.4  | 0.218 | 45.77 | 34.2 | 0.33 | 104.61 | 358.52 | 81.55 | 6.07 |

Полдник

|         |                                   |     |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |       |      |
|---------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 640 п*  | Крендель сахарный                 | 75  | 1.5   | 1.3   | 15.9   | 299    | 0.04  | 1.3   | 0.01  | 0    | 127    | 93     | 15    | 0.4  |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1   |       | 15     | 60     |       |       |       |      | 11     | 3      | 1     | 0.3  |
|         | Итого:                            |     | 1.6   | 1.3   | 30.9   | 359    | 0.04  | 1.3   | 0.01  | 0    | 138    | 96     | 16    | 0.7  |
|         | Итого за день:                    |     | 24.34 | 24.23 | 121.85 | 1139.4 | 0.258 | 47.07 | 34.21 | 0.33 | 242.61 | 454.52 | 97.55 | 6.77 |

2 День

**Завтрак**

|          |                             |            |              |              |              |               |              |             |               |             |               |               |              |              |
|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 181 т *  | Каша манная молочная жидкая | 200        | 7.9          | 10.2         | 11.3         | 263.65        | 0.1          | 0.26        | 323.79        |             | 102.83        | 225.23        | 16.1         | 2.63         |
| 1013 о * | Плюшка «Московская»         | 75         | 8.62         | 6.75         | 35.22        | 291.22        | 0.07         | 0           | 0.6           | 0.87        | 11.25         | 43.72         | 7.5          | 0.6          |
| 494 п *  | 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        |
|          | <b>Итого:</b>               | <b>500</b> | <b>17.46</b> | <b>17.61</b> | <b>69.13</b> | <b>650.35</b> | <b>0.187</b> | <b>3.06</b> | <b>324.39</b> | <b>0.87</b> | <b>131.73</b> | <b>288.85</b> | <b>29.35</b> | <b>4.095</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 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>720</b> | <b>25.65</b> | <b>26.41</b> | <b>101.69</b> | <b>949.9</b>  | <b>0.262</b> | <b>3.08</b> | <b>329</b>  | <b>0.87</b> | <b>193.79</b> | <b>376.35</b> | <b>60.15</b> | <b>5.795</b> |

**Обед**

|         |                            |            |              |              |              |               |             |              |             |             |             |               |             |            |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|
| 113 т * | Суп - лапша домашняя       | 200        | 6.3          | 2.2          | 33.09        | 174.97        | 0.1         | 8.8          | 0           | 1.06        | 10.66       | 56.8          | 23.46       | 0.88       |
| 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        |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 60         | 0.66         | 5.45         | 4.46         | 69.54         | 0.01        | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74       | 24.84         | 11.64       | 0.55       |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |             | 2.8          |             |             | 14.2        | 4             | 2           | 0.4        |
| *       | Хлеб нод.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>725</b> | <b>22.76</b> | <b>24.55</b> | <b>90.95</b> | <b>712.26</b> | <b>0.25</b> | <b>24.03</b> | <b>0.02</b> | <b>7.17</b> | <b>71.6</b> | <b>240.89</b> | <b>79.6</b> | <b>3.9</b> |

**Полдник**

|             |                                   |            |              |              |               |                |              |              |             |             |               |               |              |            |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 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 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>945</b> | <b>30.95</b> | <b>33.35</b> | <b>123.51</b> | <b>1011.81</b> | <b>0.325</b> | <b>24.05</b> | <b>4.63</b> | <b>7.17</b> | <b>133.66</b> | <b>328.39</b> | <b>110.4</b> | <b>5.6</b> |

3 День

**Завтрак**

|           |                      |            |              |              |              |               |              |             |              |             |               |               |              |              |
|-----------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 394 г *   | Вареники с творогом  | 150        | 10.48        | 5.05         | 9.36         | 297.75        | 0.14         | 0.08        | 65.61        | 0           | 97.97         | 163.86        | 31.47        | 0.87         |
| 54-9 нии* | Соус клюквенный      | 40         | 0            | 0            | 4.6          | 18.64         | 0            | 0.24        | 0            | 0           | 1             | 1.2           | 0.52         | 0.032        |
| 94 п*     | Бутерброд с маслом   | 60         | 3.8          | 9.7          | 25.78        | 205.8         | 0.05         | 0           | 0.06         | 0.95        | 10.7          | 34.4          | 6.5          |              |
| 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         | 1.68         | 1.32         | 14.82        | 68.97         | 0.035        |             |              |             | 6.9           | 31.8          | 7.5          | 0.93         |
|           | <b>Итого:</b>        | <b>500</b> | <b>17.46</b> | <b>17.37</b> | <b>70.46</b> | <b>672.16</b> | <b>0.265</b> | <b>1.62</b> | <b>65.68</b> | <b>0.95</b> | <b>243.57</b> | <b>324.26</b> | <b>60.99</b> | <b>3.052</b> |

**2 Завтрак**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |             |              |             |               |               |              |              |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 573 п*  | «Гребешок» из дрожжевого теста    | 60         | 6            | 3.9          | 49.4          | 257           | 0.07         | 0.1         | 0.03         | 0.9         | 15            | 52            | 10           | 0.9          |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15            | 60            |              |             |              |             | 11            | 3             | 1            | 0.3          |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>6.1</b>   | <b>3.9</b>   | <b>64.4</b>   | <b>317</b>    | <b>0.07</b>  | <b>0.1</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.9</b>  | <b>26</b>     | <b>55</b>     | <b>11</b>    | <b>1.2</b>   |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>760</b> | <b>23.56</b> | <b>21.27</b> | <b>134.86</b> | <b>989.16</b> | <b>0.335</b> | <b>1.72</b> | <b>65.71</b> | <b>1.85</b> | <b>269.57</b> | <b>379.26</b> | <b>71.99</b> | <b>4.252</b> |

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 142 п   | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 3.67         | 2.29         | 3.43         | 124.83        | 0.62         | 2.04        | 0            | 0           | 19.98        | 79.37         | 63.42        | 2.8         |
| 279 г*  | Тефтели                           | 110        | 7.96         | 7.11         | 5.61         | 223           | 0.19         | 0.92        | 16.22        | 0           | 21.62        | 85.51         | 17.32        | 0.88        |
| 302 г   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64        | 243.75        | 0.19         | 0           | 0            | 0           | 14.82        | 203.9         | 135.8        | 4.56        |
| 115 п*  | Икра кабачковая пром пр.          | 60         | 1.14         | 5.34         | 4.62         | 27.96         | 0.012        | 4.2         | 0            | 1.86        | 24.6         | 22.2          | 9            | 0.42        |
| 349 г * | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01        | 132.8         | 0.02         | 0.73        | 0            | 0.2         | 32.48        | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
| *       | Хлеб иод.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>745</b> | <b>23.92</b> | <b>23.42</b> | <b>96.61</b> | <b>811.09</b> | <b>1.052</b> | <b>7.89</b> | <b>16.22</b> | <b>2.33</b> | <b>118.5</b> | <b>430.67</b> | <b>243.5</b> | <b>9.63</b> |

**Полдник**

|         |                                   |             |              |              |               |                |              |             |              |             |              |               |              |              |
|---------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 573 п*  | «Гребешок» из дрожжевого теста    | 60          | 6            | 3.9          | 49.4          | 257            | 0.07         | 0.1         | 0.03         | 0.9         | 15           | 52            | 10           | 0.9          |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200         | 0.1          |              | 15            | 60             |              |             |              |             | 11           | 3             | 1            | 0.3          |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b>  | <b>6.1</b>   | <b>3.9</b>   | <b>64.4</b>   | <b>317</b>     | <b>0.07</b>  | <b>0.1</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.9</b>  | <b>26</b>    | <b>55</b>     | <b>11</b>    | <b>1.2</b>   |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>1005</b> | <b>30.02</b> | <b>27.32</b> | <b>161.01</b> | <b>1128.09</b> | <b>1.122</b> | <b>7.99</b> | <b>16.25</b> | <b>3.23</b> | <b>144.5</b> | <b>485.67</b> | <b>254.5</b> | <b>10.83</b> |

4 День

**Завтрак**

|         |                                |            |              |              |              |               |              |             |              |             |              |              |              |              |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 260 п * | Каша «Дружба»                  | 200        | 10.6         | 10.9         | 27.7         | 408.5         | 0.17         | 0.68        | 0.075        | 1.12        | 69.69        | 224.74       | 35.67        | 1.8          |
| 564 п * | Булочка «Домашняя»             | 75         | 5.65         | 7.8          | 17.8         | 165.96        | 0.06         | 0           | 0.05         | 0.67        | 9            | 34.86        | 6            | 0.5          |
| 493 п * | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 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        |
|         | <b>Итого:</b>                  | <b>500</b> | <b>17.19</b> | <b>19.36</b> | <b>67.91</b> | <b>668.94</b> | <b>0.247</b> | <b>0.68</b> | <b>0.125</b> | <b>1.79</b> | <b>93.14</b> | <b>278.5</b> | <b>46.42</b> | <b>3.065</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 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>720</b> | <b>25.38</b> | <b>28.16</b> | <b>100.47</b> | <b>968.49</b> | <b>0.322</b> | <b>0.7</b>  | <b>4.735</b> | <b>1.79</b> | <b>155.2</b> | <b>366</b>  | <b>77.22</b> | <b>4.765</b> |

**Обед**

|         |                                    |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |            |
|---------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 173 т*  | Рассольник по- россашенски         | 200        | 2.39         | 8.21         | 13.22        | 158.6         | 0.17        | 4.65         | 0            | 0           | 34.01         | 70.48         | 28.45        | 1.64       |
| 334 п*  | Рыба , тушенная в томате с овощами | 100        | 15.8         | 7.3          | 29.5         | 259.84        | 0.05        | 6.7          | 7.56         | 0           | 45.2          | 229.5         | 37.4         | 0.82       |
| 304 т*  | Рис отварной                       | 150        | 2.43         | 3.58         | 24.45        | 139.8         | 0.01        | 0            | 0            | 0           | 0.9           | 40.63         | 10.89        | 0.35       |
| 306 т   | Бобовые отварные                   | 60         | 1.73         | 1.63         | 3.47         | 35.52         | 0.03        | 5.82         | 8.4          | 0           | 14.35         | 36.8          | 12.1         | 0.42       |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом  | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |             |              |              |             | 11            | 3             | 1            | 0.3        |
| *       | Хлеб иод.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>735</b> | <b>24.35</b> | <b>23.22</b> | <b>97.94</b> | <b>712.51</b> | <b>0.28</b> | <b>17.17</b> | <b>15.96</b> | <b>0.27</b> | <b>110.46</b> | <b>396.66</b> | <b>93.34</b> | <b>3.8</b> |

**Полдник**

|             |                                   |            |              |              |              |                |              |              |              |             |               |               |               |            |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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 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>955</b> | <b>32.54</b> | <b>32.02</b> | <b>130.5</b> | <b>1012.06</b> | <b>0.355</b> | <b>17.19</b> | <b>20.57</b> | <b>0.27</b> | <b>172.52</b> | <b>484.16</b> | <b>124.14</b> | <b>5.5</b> |

5 День

**Завтрак**

|         |                                |            |              |              |              |               |              |             |             |             |            |              |             |             |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| 256 п * | Каша молочная пшеничная жидкая | 200        | 7.4          | 10.5         | 28.5         | 243           | 0.14         | 1.34        | 0.06        | 0.8         | 136.2      | 201.8        | 38.8        | 1.92        |
| 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        |
| 494 п * | Чай с лимоном                  | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8         |             |             | 14.2       | 4            | 2           | 0.4         |
| *       | Хлеб ржано-пшеничный           | 50         | 1.68         | 1.32         | 14.82        | 68.97         | 0.035        |             |             |             | 6.9        | 31.8         | 7.5         | 0.93        |
|         | <b>Итого:</b>                  | <b>510</b> | <b>18.08</b> | <b>18.52</b> | <b>71.72</b> | <b>576.97</b> | <b>0.215</b> | <b>4.27</b> | <b>0.16</b> | <b>1.33</b> | <b>404</b> | <b>413.6</b> | <b>65.6</b> | <b>3.78</b> |

**2 Завтрак**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 564 п * | Булочка домашняя                  | 60         | 4.5          | 7.8          | 36.2          | 233           | 0.1          | 7.9          | 0.03        | 0.75        | 63.75         | 165.75        | 48.25         | 1.25        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15            | 60            |              |              |             |             | 11            | 3             | 1             | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>4.6</b>   | <b>7.8</b>   | <b>51.2</b>   | <b>293</b>    | <b>0.1</b>   | <b>7.9</b>   | <b>0.03</b> | <b>0.75</b> | <b>74.75</b>  | <b>168.75</b> | <b>49.25</b>  | <b>1.55</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>770</b> | <b>22.68</b> | <b>26.32</b> | <b>122.92</b> | <b>869.97</b> | <b>0.315</b> | <b>12.17</b> | <b>0.19</b> | <b>2.08</b> | <b>478.75</b> | <b>582.35</b> | <b>114.85</b> | <b>5.33</b> |

**Обед**

|           |                             |            |              |              |              |               |             |              |                |             |              |               |             |             |
|-----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 131 п *   | Свекольник                  | 200        | 2.4          | 3.5          | 12.3         | 193.77        | 0.05        | 7.34         | 0.03           | 0.2         | 30.2         | 55.4          | 24.8        | 1.22        |
| 280/331г* | Фрикадельки в соусе         | 105        | 12.81        | 9.03         | 24.45        | 265.9         | 0.2         | 29.54        | 5541           | 0           | 27.53        | 227.87        | 16.8        | 4.8         |
| 309 *     | Макаронные изделия отварные | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44        | 168.45        | 0.05        | 0            | 0              | 0           | 4.86         | 37.17         | 21.12       | 1.1         |
| 463 п     | Маринад овощной с томатом   | 60         | 1.18         | 5.45         | 5.39         | 35.52         | 0.03        | 4.14         | 0              | 2.86        | 15.36        | 34.38         | 18.48       | 0.64        |
| 494 п *   | Чай с лимоном               | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |             | 2.8          |                |             | 14.2         | 4             | 2           | 0.4         |
| *         | Хлеб иод.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>740</b> | <b>23.91</b> | <b>24.98</b> | <b>96.08</b> | <b>783.39</b> | <b>0.35</b> | <b>43.82</b> | <b>5541.03</b> | <b>3.33</b> | <b>97.15</b> | <b>375.07</b> | <b>86.7</b> | <b>8.43</b> |

**Полдник**

|         |                                   |             |              |              |               |                |             |              |                |             |              |               |               |             |
|---------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 564 п * | Булочка домашняя                  | 60          | 4.5          | 7.8          | 36.2          | 233            | 0.1         | 7.9          | 0.03           | 0.75        | 63.75        | 165.75        | 48.25         | 1.25        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200         | 0.1          |              | 15            | 60             |             |              |                |             | 11           | 3             | 1             | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b>  | <b>4.6</b>   | <b>7.8</b>   | <b>51.2</b>   | <b>293</b>     | <b>0.1</b>  | <b>7.9</b>   | <b>0.03</b>    | <b>0.75</b> | <b>74.75</b> | <b>168.75</b> | <b>49.25</b>  | <b>1.55</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>1000</b> | <b>28.51</b> | <b>32.78</b> | <b>147.28</b> | <b>1076.39</b> | <b>0.45</b> | <b>51.72</b> | <b>5541.06</b> | <b>4.08</b> | <b>171.9</b> | <b>543.82</b> | <b>135.95</b> | <b>9.98</b> |

**6 День**

**Завтрак**

|         |                                            |            |              |              |              |               |              |             |             |             |               |               |               |            |
|---------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 266 п * | Каша из хлопьев овсяных " Геркулес" жидкая | 200        | 6.27         | 8.9          | 24.32        | 228.4         | 0.54         | 1           | 14.8        | 0           | 148.32        | 232.68        | 77.32         | 1.84       |
| 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 вареньем ,сахаром или медом          | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |              |             |             |             | 11            | 3             | 1             | 0.3        |
| *       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50         | 1.68         | 1.32         | 14.82        | 68.97         | 0.035        |             |             |             | 6.9           | 31.8          | 7.5           | 0.93       |
|         | <b>Итого:</b>                              | <b>510</b> | <b>16.95</b> | <b>16.92</b> | <b>67.34</b> | <b>561.37</b> | <b>0.615</b> | <b>1.13</b> | <b>14.9</b> | <b>0.53</b> | <b>412.92</b> | <b>443.48</b> | <b>103.12</b> | <b>3.6</b> |

**2 Завтрак**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |             |              |             |               |               |               |            |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 567 п * | Булочка российская                | 60         | 4.3          | 5            | 35.3          | 203           | 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        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>4.4</b>   | <b>5</b>     | <b>50.3</b>   | <b>263</b>    | <b>0.05</b>  | <b>0</b>    | <b>0.04</b>  | <b>0.6</b>  | <b>25</b>     | <b>41</b>     | <b>7</b>      | <b>0.8</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>770</b> | <b>21.35</b> | <b>21.92</b> | <b>117.64</b> | <b>824.37</b> | <b>0.665</b> | <b>1.13</b> | <b>14.94</b> | <b>1.13</b> | <b>437.92</b> | <b>484.48</b> | <b>110.12</b> | <b>4.4</b> |

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |          |              |             |               |               |               |              |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 222 о * | Солянка сборная мясная            | 200        | 1.6          | 2.07         | 12.38        | 192           | 0.07         | 1.92     | 0.03         | 0.64        | 24            | 96.4          | 15.8          | 1.53         |
| 605 о * | « Ёжики » куриные                 | 100        | 9.72         | 11.46        | 16.72        | 264.32        | 0.24         | 1.08     | 16.56        | 0           | 68.84         | 92.4          | 26.64         | 4.34         |
| 199 м   | Пюре из бобовых с маслом (горох)  | 150        | 9.63         | 6.85         | 35.02        | 255           | 0.52         | 0        | 30           | 0           | 94.71         | 213.07        | 61.69         | 4.69         |
| 107 п   | Овощи натуральные соленные        | 60         | 0.48         | 0.06         | 1.5          | 8.4           | 0.018        | 6        | 0            | 0.06        | 13.8          | 2.52          | 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                      | 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>735</b> | <b>23.43</b> | <b>22.94</b> | <b>92.92</b> | <b>838.47</b> | <b>0.868</b> | <b>9</b> | <b>46.59</b> | <b>0.97</b> | <b>217.35</b> | <b>423.64</b> | <b>117.03</b> | <b>11.49</b> |

**Полдник**

|         |                                   |            |            |          |             |            |             |          |             |            |           |           |          |            |
|---------|-----------------------------------|------------|------------|----------|-------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|
| 567 п * | Булочка российская                | 60         | 4.3        | 5        | 35.3        | 203        | 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        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>4.4</b> | <b>5</b> | <b>50.3</b> | <b>263</b> | <b>0.05</b> | <b>0</b> | <b>0.04</b> | <b>0.6</b> | <b>25</b> | <b>41</b> | <b>7</b> | <b>0.8</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>995</b> | <b>4.5</b> | <b>5</b> | <b>65.3</b> | <b>323</b> | <b>0.05</b> | <b>0</b> | <b>0.04</b> | <b>0.6</b> | <b>36</b> | <b>44</b> | <b>8</b> | <b>1.1</b> |

7 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          |
| 640 п*  | Крендель сахарный                      | 75         | 1.5          | 1.3          | 17.9         | 299           | 0.04         | 1.3         | 0.01         | 0           | 127           | 93            | 15           | 0.4          |
| 494 п * | 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        |
|         | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b> | <b>17.04</b> | <b>16.86</b> | <b>68.21</b> | <b>802.98</b> | <b>0.227</b> | <b>4.78</b> | <b>0.085</b> | <b>1.12</b> | <b>214.34</b> | <b>337.64</b> | <b>56.42</b> | <b>3.065</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 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>720</b> | <b>25.23</b> | <b>25.66</b> | <b>100.77</b> | <b>1102.53</b> | <b>0.302</b> | <b>4.8</b>  | <b>4.695</b> | <b>1.12</b> | <b>276.4</b> | <b>425.14</b> | <b>87.22</b> | <b>4.765</b> |

**Обед**

|         |                            |            |              |              |              |               |             |              |             |             |             |               |             |            |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|
| 113 т * | Суп - лапша домашняя       | 200        | 9.3          | 10.2         | 19.09        | 174.97        | 0.1         | 8.8          | 0           | 1.06        | 10.66       | 56.8          | 23.46       | 0.88       |
| 259 т * | Жаркое по-домашнему        | 240        | 13.8         | 14.4         | 25.9         | 348           | 0.12        | 10.4         | 0.02        | 3.1         | 25          | 139           | 39          | 1.8        |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 60         | 0.66         | 5.45         | 4.46         | 69.54         | 0.01        | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74       | 24.84         | 11.64       | 0.55       |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |             | 2.8          |             |             | 14.2        | 4             | 2           | 0.4        |
| *       | Хлеб под.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>725</b> | <b>25.76</b> | <b>32.55</b> | <b>76.95</b> | <b>712.26</b> | <b>0.25</b> | <b>24.03</b> | <b>0.02</b> | <b>7.17</b> | <b>71.6</b> | <b>240.89</b> | <b>79.6</b> | <b>3.9</b> |

**Полдник**

|             |                                   |            |              |              |               |                |              |              |             |             |               |               |              |            |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 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 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>945</b> | <b>33.95</b> | <b>41.35</b> | <b>109.51</b> | <b>1011.81</b> | <b>0.325</b> | <b>24.05</b> | <b>4.63</b> | <b>7.17</b> | <b>133.66</b> | <b>328.39</b> | <b>110.4</b> | <b>5.6</b> |

**8 День**

**Завтрак**

|         |                              |            |              |              |             |               |              |            |             |             |              |              |           |             |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 297 п * | Макароны, запеченные с яйцом | 200        | 10.01        | 4.9          | 11.2        | 264           | 0.06         | 0          | 0.12        | 2.4         | 39           | 78           | 13        | 1.4         |
| 94 п*   | Бутерброд с маслом           | 60         | 3.8          | 9.7          | 25.78       | 205.8         | 0.05         | 0          | 0.06        | 0.95        | 10.7         | 34.4         | 6.5       | 0.82        |
| 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         | 1.68         | 1.32         | 14.82       | 68.97         | 0.035        |            |             |             | 6.9          | 31.8         | 7.5       | 0.93        |
|         | <b>Итого:</b>                | <b>510</b> | <b>16.99</b> | <b>17.22</b> | <b>67.7</b> | <b>619.77</b> | <b>0.185</b> | <b>1.3</b> | <b>0.19</b> | <b>3.35</b> | <b>183.6</b> | <b>237.2</b> | <b>42</b> | <b>3.55</b> |

**2 Завтрак**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |            |             |             |               |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 406 т * | Расстегай с повидлом              | 90         | 3.65         | 1.2          | 36.87         | 173.3         | 0.06         | 0          | 0           | 0           | 12.13         | 35.32         | 14.79        | 0.89        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15            | 60            |              |            |             |             | 11            | 3             | 1            | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>290</b> | <b>3.75</b>  | <b>1.2</b>   | <b>51.87</b>  | <b>233.3</b>  | <b>0.06</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.13</b>  | <b>38.32</b>  | <b>15.79</b> | <b>1.19</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>800</b> | <b>20.74</b> | <b>18.42</b> | <b>119.57</b> | <b>853.07</b> | <b>0.245</b> | <b>1.3</b> | <b>0.19</b> | <b>3.35</b> | <b>206.73</b> | <b>275.52</b> | <b>57.79</b> | <b>4.74</b> |

**Обед**

|         |                              |            |              |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 82 т *  | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1.44         | 3.93         | 13.7         | 183          | 0.04        | 39.77        | 0            | 0           | 39.77         | 43.68         | 20.89        | 0.97        |
| 255 т*  | Печень по – Строгоновски     | 100        | 14.44        | 12.5         | 16.7         | 222.33       | 0.24        | 3.17         | 12.63        | 0           | 16.65         | 105.5         | 23.61        | 1.39        |
| 309 *   | Макаронные изделия отварные  | 150        | 3.68         | 3            | 17.63        | 112.3        | 0.03        | 0            | 0            | 0           | 3.24          | 24.78         | 14.08        | 0.73        |
| 306 т   | Бобовые отварные             | 60         | 1.73         | 1.63         | 3.47         | 35.52        | 0.03        | 5.82         | 8.4          | 0           | 14.35         | 36.8          | 12.1         | 0.42        |
| 349 т * | Компот из смеси сухофруктов  | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01        | 132.8        | 0.02        | 0.73         | 0            | 0.2         | 32.48         | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
| *       | Хлеб иод. 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>735</b> | <b>23.85</b> | <b>23.65</b> | <b>95.81</b> | <b>744.7</b> | <b>0.38</b> | <b>49.49</b> | <b>21.03</b> | <b>0.47</b> | <b>111.49</b> | <b>250.45</b> | <b>88.64</b> | <b>4.48</b> |

**Полдник**

|         |                                   |             |             |              |               |              |             |              |              |             |               |               |               |             |
|---------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 406 т * | Расстегай с повидлом              | 90          | 3.65        | 1.2          | 36.87         | 173.3        | 0.06        | 0            | 0            | 0           | 12.13         | 35.32         | 14.79         | 0.89        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200         | 0.1         |              | 15            | 60           |             |              |              |             | 11            | 3             | 1             | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>290</b>  | <b>3.75</b> | <b>1.2</b>   | <b>51.87</b>  | <b>233.3</b> | <b>0.06</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.13</b>  | <b>38.32</b>  | <b>15.79</b>  | <b>1.19</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>1025</b> | <b>27.6</b> | <b>24.85</b> | <b>147.68</b> | <b>978</b>   | <b>0.44</b> | <b>49.49</b> | <b>21.03</b> | <b>0.47</b> | <b>134.62</b> | <b>288.77</b> | <b>104.43</b> | <b>5.67</b> |

9 День

**Завтрак**

|         |                                 |            |              |              |             |               |              |            |              |             |               |              |             |              |
|---------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 121 т * | Суп молочный с гречневой крупой | 200        | 9.6          | 13.01        | 10.97       | 190.8         | 0.07         | 0.6        | 0.2          | 0.7         | 297           | 347          | 38          | 1            |
| 570 п*  | Сдоба обыкновенная              | 75         | 6.4          | 3.5          | 34.12       | 233.75        | 0.09         | 0          | 0.025        | 0.88        | 12.34         | 47.5         | 8.75        | 0.75         |
| 493 п * | Чай с сахаром, вареньем, мёдом  | 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        |
|         | <b>Итого:</b>                   | <b>500</b> | <b>16.94</b> | <b>17.17</b> | <b>67.5</b> | <b>519.03</b> | <b>0.177</b> | <b>0.6</b> | <b>0.225</b> | <b>1.58</b> | <b>323.79</b> | <b>413.4</b> | <b>51.5</b> | <b>2.515</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 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>720</b> | <b>25.13</b> | <b>25.97</b> | <b>100.06</b> | <b>818.58</b> | <b>0.252</b> | <b>0.62</b> | <b>4.835</b> | <b>1.58</b> | <b>385.85</b> | <b>500.9</b> | <b>82.3</b> | <b>4.215</b> |

**Обед**

|         |                                          |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |             |
|---------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 103 т * | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2.15         | 2.27         | 5.96         | 154.6         | 0.09        | 6.6          | 0            | 0           | 23.36         | 54.06         | 21.82         | 0.9         |
| 599 о*  | Фрикасе из курицы                        | 100        | 9.19         | 7.1          | 14.88        | 165.2         | 0.03        | 1            | 51.93        | 0           | 62.55         | 89.6          | 13.02         | 0.76        |
| 302 т   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64        | 243.75        | 0.19        | 0            | 0            | 0           | 14.82         | 203.9         | 135.8         | 4.56        |
| 463 п   | Маринад овощной с томатом                | 60         | 1.18         | 5.45         | 5.39         | 35.52         | 0.03        | 4.14         | 0            | 2.86        | 15.36         | 34.38         | 18.48         | 0.64        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом        | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |             |              |              |             | 11            | 3             | 1             | 0.3         |
| *       | Хлеб иод.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>735</b> | <b>23.11</b> | <b>23.41</b> | <b>92.17</b> | <b>717.82</b> | <b>0.36</b> | <b>11.74</b> | <b>51.93</b> | <b>3.13</b> | <b>132.09</b> | <b>401.19</b> | <b>193.62</b> | <b>7.43</b> |

**Полдник**

|             |                                   |            |             |              |               |                |              |              |              |             |               |               |               |             |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 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>955</b> | <b>31.3</b> | <b>32.21</b> | <b>124.73</b> | <b>1017.37</b> | <b>0.435</b> | <b>11.76</b> | <b>56.54</b> | <b>3.13</b> | <b>194.15</b> | <b>488.69</b> | <b>224.42</b> | <b>9.13</b> |

**10 День**

**Завтрак**

|         |                                |            |              |              |              |               |              |             |             |             |              |              |             |             |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 267 п * | Каша, пше́нная молочная жидкая | 200        | 6.8          | 9.4          | 26.7         | 228.8         | 0.13         | 2.69        | 8.17        |             | 23.4         | 77.8         | 12.6        | 5.08        |
| 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        |
| 494 п * | Чай с лимоном                  | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8         |             |             | 14.2         | 4            | 2           | 0.4         |
| *       | Хлеб ржано-пшеничный           | 50         | 1.68         | 1.32         | 14.82        | 68.97         | 0.035        |             |             |             | 6.9          | 31.8         | 7.5         | 0.93        |
|         | <b>Итого:</b>                  | <b>510</b> | <b>17.48</b> | <b>17.42</b> | <b>69.92</b> | <b>562.77</b> | <b>0.205</b> | <b>5.62</b> | <b>8.27</b> | <b>0.53</b> | <b>291.2</b> | <b>289.6</b> | <b>39.4</b> | <b>6.94</b> |

**2 Завтрак**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |             |             |             |              |              |             |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 570 п*  | Сдоба обыкновенная                | 60         | 5.1          | 2.8          | 35.3          | 187           | 0.07         | 0           | 0.02        | 0.7         | 9            | 38           | 7           | 0.6         |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15            | 60            |              |             |             |             | 11           | 3            | 1           | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>5.2</b>   | <b>2.8</b>   | <b>50.3</b>   | <b>247</b>    | <b>0.07</b>  | <b>0</b>    | <b>0.02</b> | <b>0.7</b>  | <b>20</b>    | <b>41</b>    | <b>8</b>    | <b>0.9</b>  |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>770</b> | <b>22.68</b> | <b>20.22</b> | <b>120.22</b> | <b>809.77</b> | <b>0.275</b> | <b>5.62</b> | <b>8.29</b> | <b>1.23</b> | <b>311.2</b> | <b>330.6</b> | <b>47.4</b> | <b>7.84</b> |

**Обед**

|         |                          |            |              |              |              |               |              |              |          |             |              |               |              |             |
|---------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 572 с*  | Суп кудрявый             | 200        | 2.5          | 2.4          | 21.03        | 140           | 0.04         | 8.29         | 0        | 0           | 27.88        | 39.41         | 16.6         | 0.61        |
| 265 п*  | Плов                     | 240        | 18.19        | 13.07        | 41.42        | 552.8         | 0.62         | 2.04         | 0        | 0           | 19.98        | 279.37        | 63.42        | 2.89        |
| 115 п*  | Икра кабачковая пром пр. | 60         | 1.14         | 5.34         | 4.62         | 27.96         | 0.012        | 4.2          | 0        | 1.86        | 24.6         | 22.2          | 9            | 0.42        |
| 494 п * | Чай с лимоном            | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8          |          |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4         |
| *       | Хлеб иод.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>725</b> | <b>23.83</b> | <b>23.31</b> | <b>94.57</b> | <b>840.51</b> | <b>0.692</b> | <b>17.33</b> | <b>0</b> | <b>2.13</b> | <b>91.66</b> | <b>361.23</b> | <b>94.52</b> | <b>4.59</b> |

**Полдник**

|         |                                   |            |              |              |               |                |              |              |             |             |               |               |               |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 570 п*  | Сдоба обыкновенная                | 60         | 5.1          | 2.8          | 35.3          | 187            | 0.07         | 0            | 0.02        | 0.7         | 9             | 38            | 7             | 0.6         |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15            | 60             |              |              |             |             | 11            | 3             | 1             | 0.3         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>260</b> | <b>5.2</b>   | <b>2.8</b>   | <b>50.3</b>   | <b>247</b>     | <b>0.07</b>  | <b>0</b>     | <b>0.02</b> | <b>0.7</b>  | <b>20</b>     | <b>41</b>     | <b>8</b>      | <b>0.9</b>  |
|         | <b>Итого за день:</b>             | <b>985</b> | <b>29.03</b> | <b>26.11</b> | <b>144.87</b> | <b>1087.51</b> | <b>0.762</b> | <b>17.33</b> | <b>0.02</b> | <b>2.83</b> | <b>111.66</b> | <b>402.23</b> | <b>102.52</b> | <b>5.49</b> |