

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 Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 марта 2024

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

1 День

Завтрак

294 г	Котлеты, биточки рубленые из птицы или кролика	90	11.49	15.1	24.08	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 г	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	19.5	19.8	79.1	564.44	1.122	2.84	48.43	0.43	94.53	195.87	66.97	6.58

2 Завтрак

	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0.016	0	0.002	0.7	5.8	18	4	0.42
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	220	1.6	1.96	29.88	143.4	0.016	0	0.002	0.7	16.8	21	5	0.72
	Итого за день:	720	21.1	21.76	108.98	707.84	1.138	2.84	48.432	1.13	111.33	216.87	71.97	7.3

Обед

294 г	Котлеты, биточки рубленые из птицы или кролика	90	11.49	15.1	24.08	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.037	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20	19.6	86.7	591.44	0.779	2.84	48.43	0.98	87.03	149.37	50.47	5.18

Полдник

	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0.016	0	0.002	0.7	5.8	18	4	0.42
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	220	1.6	1.96	29.88	143.4	0.016	0	0.002	0.7	16.8	21	5	0.72
	Итого за день:	720	21.6	21.56	116.58	734.84	0.795	2.84	48.432	1.68	103.83	170.37	55.47	5.9

2 День

Завтрак

84 к	Каша Вязкая молочная «Дружба» (рис, гречка)	200	8.89	8.1	28.38	271.35	0.13	1.4	41.6	0	155.78	190.44	64.67	1.67
90 п	Бутерброд с сыром	60	5.36	7.6	7.92	122.4	0.02	0.08	0.064	0.32	148	105.6	10.4	0.32
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.65	0.3	8.5	45.25	0.45	0	0	0	8.75	39.5	11.75	0.97
	Итого:	500	14.16	15.99	70.84	488.65	0.6	4.28	41.664	0.32	326.73	339.54	88.82	3.36

2 Завтрак

542 п	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	67	4.17	3.71	42.45	240.4	0.04	0.11	0.03	0.58	12.76	37.12	6.96	0.81
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	267	4.27	3.71	57.45	300.4	0.04	0.11	0.03	0.58	23.76	40.12	7.96	1.11
	Итого за день:	767	18.43	19.7	128.29	789.05	0.64	4.39	41.694	0.9	350.49	379.66	96.78	4.47

Обед

280/331 г	Фрикадельки в соусе	140	11.82	12.76	25.08	339.88	0.28	0.89	15.93	0	29.56	107.84	21.12	8.01
312 г	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод. 1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	19.34	22.88	72.78	663.08	0.993	43.8	29.96	0.65	125.13	283.4	79.79	10.53

Полдник

542 п	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	67	4.17	3.71	42.45	240.4	0.04	0.11	0.03	0.58	12.76	37.12	6.96	0.81
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	267	4.27	3.71	57.45	300.4	0.04	0.11	0.03	0.58	23.76	40.12	7.96	1.11
	Итого за день:	317	8.07	4.11	82.05	417.9	0.59	0.11	0.03	1.13	33.76	72.62	14.96	1.66

3 День

614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	8.06	12	14.82	241	0.09	0.71	101.75	0	99.97	102.38	20.82	41.28
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 т	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
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	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	520	19.7	19.98	79.9	632.45	1.179	4.72	101.77	1.1	264.36	435.17	162.92	47.16

2 Завтрак

99 с	Лепёшки сметанные	70	8.12	17.5	21.44	205.08	0.05	0.12	0.08	0.48	39.6	96.4	8.4	0.48
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	270	8.22	17.5	36.44	265.08	0.05	0.12	0.08	0.48	50.6	99.4	9.4	0.78
	Итого за день:	320	11.52	18.1	53.44	355.58	0.95	0.12	0.08	0.48	68.1	178.4	32.9	2.73

Обед

614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным соусом	100	8.06	12	14.82	241	0.09	0.71	101.75	0	99.97	102.38	20.82	41.28
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 т	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	520	18.86	18.64	99.48	693.05	0.801	4.32	101.76	1.65	144.04	300.07	136.56	46.31

Полдник

99 с	Лепёшки сметанные	70	8.12	17.5	21.44	205.08	0.05	0.12	0.08	0.48	39.6	96.4	8.4	0.48
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	270	8.22	17.5	36.44	265.08	0.05	0.12	0.08	0.48	50.6	99.4	9.4	0.78
	Итого за день:	790	27.08	36.14	135.92	958.13	0.851	4.44	101.84	2.13	194.64	399.47	145.96	47.09

4 День

Завтрак

265 г	Плов (свинина)	240	16.42	19.29	47.25	542.21	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	19.9	19.9	79.5	694.11	1.523	3.04	0	0.01	50.78	361.79	89.32	5.2

2 Завтрак

555 п	Крендель сахарный	75	5.2	9.8	44.1	285	0.06	0	0.07	0.9	12	44	7	0.6
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	275	5.3	9.8	59.1	345	0.06	0	0.07	0.9	23	47	8	0.9
	Итого за день:	775	25.2	29.7	138.6	1039.11	1.583	3.04	0.07	0.91	73.78	408.79	97.32	6.1

Обед

265 г	Плов (свинина)	240	16.42	19.29	47.25	542.21	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20.4	19.7	87.1	721.11	1.173	3.04	0	0.56	43.28	315.29	72.82	3.8

Полдник

555 п	Крендель сахарный	75	5.2	9.8	44.1	285	0.06	0	0.07	0.9	12	44	7	0.6
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	275	5.3	9.8	59.1	345	0.06	0	0.07	0.9	23	47	8	0.9
	Итого за день:	775	25.7	29.5	146.2	1066.11	1.233	3.04	0.07	1.46	66.28	362.29	80.82	4.7

5 День

Завтрак

194 к	Каша манная с яблоками	200	9.43	7.31	6.32	291	0.08	1.17	58	0	133.77	118.19	20.3	0.47
94 п	Бутерброд с маслом	50	3.16	8.08	21.47	171.43	0.04	0	0.04	0.79	8.91	28.65	5.41	0.68
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	15.99	15.99	59.79	612.93	1.02	1.17	58.04	0.79	171.18	228.84	50.21	3.4

2 Завтрак

579 п	Коржик молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	260	4.2	7.3	54.3	299	0.05	0	0.06	0.6	26	40	7	0.8
	Итого за день:	760	20.19	23.29	114.09	911.93	1.07	1.17	58.1	1.39	197.18	268.84	57.21	4.2

Обед

372 л	Рыба по - русски	120	14.49	13.5	17.69	299.48	0.05	2.05	82.08	0	49.59	229.14	44.4	1.36
312 т	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.33	2.71	2.22	34.75	0.006	1.01	0	1.37	8.39	13.28	5.82	0.26
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20.76	19.81	73.33	604.23	0.699	17.87	82.08	1.92	106.83	336.65	77.72	3.24

Полдник

579 п	Коржик молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	260	4.2	7.3	54.3	299	0.05	0	0.06	0.6	26	40	7	0.8
	Итого за день:	760	24.96	27.11	127.63	903.23	0.749	17.87	82.14	2.52	132.83	376.65	84.72	4.04

6 День

Завтрак

297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	16.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 г	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	22.47	24.02	75.47	649.35	1.132	11.94	85.83	0.13	110.78	389.07	155.12	7.29

2 Завтрак

588 п	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.006	0	0	0.14	3.2	7.2	2	0.3
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	220	0.66	0.66	30.46	130	0.006	0	0	0.14	14.2	10.2	3	0.6
	Итого за день:	720	23.13	24.68	105.93	779.35	1.138	11.94	85.83	0.27	124.98	399.27	158.12	7.89

Обед

297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	16.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 г	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	22.97	23.82	83.07	676.35	0.782	11.94	85.83	0.68	103.28	342.57	138.62	5.89

Полдник

588 п	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	0.006	0	0	0.14	3.2	7.2	2	0.3
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	220	0.66	0.66	30.46	130	0.006	0	0	0.14	14.2	10.2	3	0.6
	Итого за день:	720	23.63	24.48	113.53	806.35	0.788	11.94	85.83	0.82	117.48	352.77	141.62	6.49

7 День

Завтрак

182 т	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5.1	6.72	23.42	251	0.06	1.17	58	0	130.09	138.14	30.12	0.47
90 п	Бутерброд с сыром	50	5.36	7.6	7.92	122.4	0.02	0.08	0.064	0.32	148	105.6	10.4	0.32
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	13.86	14.92	63.54	524.9	0.98	4.05	58.064	0.32	309.79	326.74	66.02	3.14

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 сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	260	4.6	7.8	51.2	293	0.1	7.9	0.03	0.75	74.75	168.75	49.25	1.55
	Итого за день:	760	18.46	22.72	114.74	817.9	1.08	11.95	58.094	1.07	384.54	495.49	115.27	4.69

Обед

454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	17.65	10.05	305.58	0.37	6.54	18.41	2.09	151.67	252.35	80.54	5.32
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9.09	4.57	23.35	170	0.35	0	20	0	63.14	142.05	41.13	3.13
465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0.22	1.8	1.47	23.16	0.004	0.67	0	0.91	5.59	8.85	3.87	0.17
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб инд.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	24.8	24.63	79.3	709.59	1.286	11.35	38.42	3.68	249.5	453.15	141.44	9.85

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 сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	260	4.6	7.8	51.2	293	0.1	7.9	0.03	0.75	74.75	168.75	49.25	1.55
	Итого за день:	310	8.4	8.2	75.8	410.5	0.65	7.9	0.03	1.3	84.75	201.25	56.25	2.1

8 День

Завтрак

255 г	Печень по – Строгоновски	100	9.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0	33.2	239.32	17.47	5
312 г	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
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	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Хлеб вод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	20.09	17.61	75.4	577.39	1.785	22.45	5782.01	0.85	216.44	505.24	82.96	8.63

2 Завтрак

1013 о	Плюшка «Московская»	50	3.75	6.5	30.15	194	0.05	0	0.4	0.58	7.5	29.15	5	0.4
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	250	3.85	6.5	45.15	254	0.05	0	0.4	0.58	18.5	32.15	6	0.7
	Итого за день:	760	23.94	24.11	120.55	831.39	1.835	22.45	5782.41	1.43	234.94	537.39	88.96	9.33

Обед

255 г	Печень по – Строгоновски	100	9.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0	33.2	239.32	17.47	5
312 г	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
342 м	компот из свежих плодов или ягод (абрикос)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Хлеб вод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	18.75	16.47	87.38	610.99	1.757	22.05	5782	0.85	103.62	416.64	73.1	9.18

Полдник

1013 о	Плюшка «Московская»	50	3.75	6.5	30.15	194	0.05	0	0.4	0.58	7.5	29.15	5	0.4
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	250	3.85	6.5	45.15	254	0.05	0	0.4	0.58	18.5	32.15	6	0.7
	Итого за день:	760	22.6	22.97	132.53	864.99	1.807	22.05	5782.4	1.43	122.12	448.79	79.1	9.88

9 День

Завтрак

299 к	Ёжики мясные	90	15.92	18.46	13.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 т	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	510	24.13	24.09	69.22	615.67	1.229	3.86	0.01	1.1	65.64	234.71	70.5	10.84

2 Завтрак

540 п	Ватрушки с повидлом	75	4.62	2.12	51.9	242.5	0.05	0.125	0.0125	0.625	13.75	38.75	8.75	0.875
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	275	4.72	2.12	66.9	302.5	0.05	0.125	0.0125	0.625	24.75	41.75	9.75	1.175
	Итого за день:	785	28.85	26.21	136.12	918.17	1.279	3.985	0.0225	1.725	90.39	276.46	80.25	12.015

Обед

299 к	Ёжики мясные	90	15.92	18.46	13.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.037	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	24.63	23.89	76.82	642.67	0.886	3.86	0.01	1.65	58.14	188.21	54	9.44

Полдник

540 п	Ватрушки с повидлом	75	4.62	2.12	51.9	242.5	0.05	0.125	0.0125	0.625	13.75	38.75	8.75	0.875
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	275	4.72	2.12	66.9	302.5	0.05	0.125	0.0125	0.625	24.75	41.75	9.75	1.175
	Итого за день:	785	29.35	26.01	143.72	945.17	0.936	3.985	0.0225	2.275	82.89	229.96	63.75	10.615

10 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9.04	7.02	6.03	227.87	0.08	0.09	0.06	0.98	206.3	167.44	19.93	1.08
94 п	Бутерброд с маслом	50	3.16	8.08	21.47	171.43	0.04	0	0.04	0.79	8.91	28.65	5.41	0.68
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	15.6	15.7	59.5	549.8	1.02	0.09	0.1	1.77	243.71	278.09	49.84	4.01

2 Завтрак

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	4.22	2.43	27.41	148.74	0.08	0.45	4.02	0	14.2	47.83	18.76	0.85
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	267	4.32	2.43	42.41	208.74	0.08	0.45	4.02	0	25.2	50.83	19.76	1.15
	Итого за день:	767	19.92	18.13	101.91	758.54	1.1	0.54	4.12	1.77	268.91	328.92	69.6	5.16

Обед

292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль)	240	15.33	18.57	37.95	522.01	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
494 о	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб инд.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	19.31	18.98	78	701.91	1.453	14.6	39.13	0.56	100.16	180.06	84.06	4.57

Полдник

406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	4.22	2.43	27.41	148.74	0.08	0.45	4.02	0	14.2	47.83	18.76	0.85
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	267	4.32	2.43	42.41	208.74	0.08	0.45	4.02	0	25.2	50.83	19.76	1.15
	Итого за день:	767	23.63	21.41	120.41	910.65	1.533	15.05	43.15	0.56	125.36	230.89	103.82	5.72