



М Е Н Ю

горячих школьных завтраков для организации питания учащихся с ОВЗ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселоypская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2023-2024 учебный год

Основывается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

| Наименование блюда | Нетт | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | СД | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
|--------------------|------|--------------|------------------|------|---------|------|----|----|---|----|---|---|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | | | | | | | |

**1 ДЕНЬ
завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|-----|-----|--------|------|
| Каша рисовая вязкая | 217 | 250 | 31,2 | 34,1 | 185,6 | 1174 | 694,4 | 186,1 | 205 | 0,29 | 7,2 | 1,1 | 826,5 | 0,73 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 75 | 20 | 23,2 | 29,5 | 0 | 358 | 880,9 | 35 | 260,3 | 0,04 | 0,7 | 0,5 | 500,5 | 1 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 62,6 | 64,7 | 240,9 | 1795 | 1580,4 | 225,3 | 465,3 | 0,33 | 7,9 | 1,6 | 1334,7 | 2,55 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|-----|-------|------|
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб йод. 1 с | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | 0,26 |
| Суп картофельный с бобовыми | 114 | 200 | 8,8 | 13,7 | 43,9 | 334 | 107,2 | 102 | 80 | 0,41 | 32 | 0,9 | 269,1 | 3,87 |
| Котлеты Пермские | 341 | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171 | 20,8 | 18,7 | 0 | 0,1 | 1 | 0,5 | 139 | 2,28 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 180 | 37 | 37 | 197,1 | 1269 | 91,9 | 59,1 | 228,8 | 0,37 | 0 | 5,6 | 302,5 | 7,18 |
| Салат из свежих огурцов | 14 | 80 | 0,7 | 6,1 | 1,8 | 65 | 17,2 | 13,5 | 0 | 0,03 | 3,3 | 3,6 | 17,2 | 0,49 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 |
| Итого: | | | 22,091 | 67,3 | 364,4 | 237,3 | 257,2 | 207,7 | 308,8 | 0,92 | 36,5 | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ |
| Итого за день : | | | | | | | | | | | | | | |
| | 99,391 | 134,6 | 728,8 | 474,6 | 514,4 | 415,4 | 617,6 | 1,84 | 73 | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ | #ЗНАЧИ |

**2 день
завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|--------|-------|
| Каша пшениная вязкая | 223 | 250 | 43,3 | 39,3 | 186,1 | 1271 | 707,5 | 276,5 | 199 | 0,93 | 6,8 | 0,99 | 1044,3 | 7,32 |
| Масло сливочное (порциями) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 | 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0,02 | 9,1 | 0,87 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 20,83 | 20,35 | 84,31 | 527,74 | 77,81 | 259,2 | 81,78 | 5,34 | 0,155 | | 9,21 | 62,33 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----|---|---|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб под. с | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Щи из свежей капусты с картошкой | 104 | 200/15 | 6,3 | 18 | 23,1 | 280 | 148,2 | 81,2 | 0 | 0,21 | 47,6 | 9,4 | 182,6 | 3,12 |
| Плов из отварной говядины | 330 | 240 | 18 | 18,6 | 42,2 | 408 | 22,1 | 52,9 | 0 | 0,06 | 0,2 | 5,1 | 211,9 | 1,95 |
| салат из свежих помидор | 17 | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 14,2 | 19 | 0 | 0,06 | 21,4 | 3,3 | 25 | 0,86 |
| компот из замороженных ягод | 491 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,7 | 44 | 7,5 | 6,1 | 0 | 0,01 | 16,5 | 0,1 | 6,4 | 0,29 |
| Итого: | | | 41,5 | 44,9 | 171,6 | 1256 | 192 | 159,2 | 0 | 0,34 | 85,7 | 17,9 | 6,4 | 0,29 |
| Итого за день: | | | 68,11 | 46,85 | 191,38 | 1185,93 | 347,37 | 675,66 | 211,69 | 10,69 | 0,43 | 68,4 | 84,81 | 1,13 |

**3 день
Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 259 | 200 | 12,3 | 10 | 35,9 | 283 | 227,5 | 22,4 | 73,9 | 0,07 | 0,2 | 1,1 | 181,1 | 1,45 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 111,3 | 22,3 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 91,1 | 0,65 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| фрукт | 82 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| Итого: | | | 23,6 | 13,9 | 95,7 | 602 | 338,8 | 44,7 | 92,9 | 0,1 | 0,9 | 1,11 | 272,2 | 2,1 |

Обед

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|--------|-------|--|--|--|--|--|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 95 | 200/15 | 7,2 | 17,7 | 28,6 | 302,5 | 163,5 | 102,7 | 0 | 0,18 | 29,9 | 9,6 | 211,5 | 4,86 | | | | | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 299 | 140 | 13,3 | 2,3 | 7,2 | 103 | 38,4 | 39,2 | 8,5 | 0,09 | 3,1 | 1,8 | 203,5 | 0,88 | | | | | |
| Пюре картофельное | 377 | 150 | 2,1 | 4 | 6,1 | 68 | 25,5 | 16,4 | 19,9 | 0,08 | 2,5 | 0,1 | 51,5 | 0,58 | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 14 | 100 | 0,7 | 6,1 | 1,8 | 65 | 17,2 | 13,5 | 0 | 0,03 | 3,3 | 3,6 | 17,2 | 0,49 | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 | | | | | |
| Итого: | | | 39,9 | 32,2 | 155,8 | 1072,5 | 264,7 | 186,2 | 28,4 | 0,39 | 39 | 15,5 | 502,9 | 7,5 | | | | | |
| Итого за день : | | | 100,8 | 805,9 | 385,7 | 9198,5 | 1128,3 | 550,2 | 651,9 | 1,34 | 43,3 | 20,3 | 1755,2 | 16,35 | | | | | |

5 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|-----|------|--------|------|--|--|--|--|--|
| Каша манная | 214 | 250 | 38,6 | 34,1 | 179,8 | 1181 | 721,5 | 116,9 | 210 | 0,45 | 7,2 | 3,6 | 688 | 2,94 | | | | | |
| Сыр полутвердый (порциями) | 75 | 20 | 23,2 | 29,5 | 0 | 358 | 880,9 | 35 | 260,3 | 0,04 | 0,7 | 0,5 | 500,5 | 1 | | | | | |
| Чай с лимонном | 459 | 200/8 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0,02 | 9,1 | 0,87 | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 70,1 | 64,7 | 235,3 | 1804 | 1610,3 | 156,9 | 470,3 | 0,49 | 8,9 | 4,12 | 1197,6 | 4,81 | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 115 | 200 | 8,9 | 10,9 | 53,7 | 349 | 92,4 | 116,4 | 0 | 0,44 | 31,3 | 5,3 | 289,7 | 4,24 | | | | | |
| Соус томатный | 419 | 50 | 11,1 | 32,8 | 45,8 | 523 | 86,6 | 76,8 | 200 | 0,13 | 15,6 | 2,1 | 167,1 | 396 | | | | | |
| Тефтели из говядины (паровые) | 348 | 100 | 13,1 | 9,4 | 9 | 173 | 16,2 | 19,2 | 0 | 0,06 | 1,6 | 0,5 | 141,5 | 2,17 | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 150 | 37,5 | 38,4 | 65,5 | 1157 | 94,1 | 591,4 | 160 | 0,91 | 0 | 2,8 | 895,3 | 20,04 | | | | | |
| салат из свежих помидор | 17 | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 14,2 | 19 | 0 | 0,06 | 21,4 | 3,3 | 25 | 0,86 | | | | | |
| компот из ягод замороженных | 491 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,7 | 44 | 7,5 | 6,1 | 0 | 0,01 | 16,5 | 0,1 | 6,4 | 0,29 | | | | | |
| Итого: | | | 87,8 | 99,8 | 280,3 | 2770 | 311 | 828,9 | 360 | 1,61 | 86,4 | 14,1 | 1525 | 423,6 | | | | | |
| Итого за день: | | | 157,9 | 164,5 | 515,6 | 4574 | 1921,3 | 985,8 | 830,3 | 2,1 | 95,3 | 18,22 | 2722,6 | 428,41 | | | | | |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|---|-----|------|------|
| Макаронь, запеченные с сыром | 261 | 250 | 8,4 | 9,6 | 37,1 | 269 | 71,2 | 14,1 | 60,4 | 0,07 | 0 | 1,1 | 87,2 | 1,41 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|---|-----|------|------|

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|
| Масло сливочное (порция) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 |
| Итого: | | | 27,2 | 738,1 | 109,7 | 7191 |

Обед

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 |
| Суп лапша домашняя | 129 | 200 | 27,4 | 25,3 | 92,4 | 707 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,7 | 17 | 4,2 | 245 |
| Каша перловая рассыпчатая | 207 | 150 | 21,6 | 31,6 | 150,5 | 973 |
| Салат из свежих огурцов | 14 | 80 | 0,7 | 6,1 | 1,8 | 65 |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| Итого: | | | 85 | 82,1 | 361 | 2524 |
| Итого за день: | | | 112,2 | 820,2 | 470,7 | 9715 |

7 День Завтрак

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|
| Каша манная молочная жидкая с изюмом | 229 | 250 | 32,1 | 33,4 | 225,3 | 1330 |
| Сыр полутвердый (подливка) | 75 | 20 | 23,2 | 29,5 | 0 | 358 |

| | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-----|-----|-------|------|
| 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| 108,3 | 12,6 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0 | 76,5 | 0,12 |
| 203,5 | 26,7 | 479,4 | 0,11 | 0,7 | 2,1 | 193,7 | 1,73 |

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|-----|------|--------|-------|
| 149,4 | 58,8 | 330,8 | 0,32 | 2 | 3,2 | 373,7 | 5,13 |
| 16,9 | 23,5 | 26 | 0,04 | 0,6 | 0,7 | 155,9 | 2,67 |
| 120,9 | 93,1 | 152 | 0,2 | 0 | 3 | 754,9 | 4,39 |
| 17,2 | 13,5 | 0 | 0,03 | 3,3 | 3,6 | 17,2 | 0,49 |
| 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 |
| 324,5 | 203,3 | 508,8 | 0,6 | 6,1 | 10,9 | 1320,9 | 13,37 |
| 528 | 230 | 988,2 | 0,71 | 6,8 | 13 | 1514,6 | 15,1 |

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|-----|-----|-------|------|
| 781,1 | 151,6 | 201 | 0,54 | 6,9 | 2,9 | 758,8 | 5,91 |
| 890,9 | 35 | 260,3 | 0,04 | 0,7 | 0,5 | 500,5 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-----|-------|------|--------|-------|-------|------|-----|-----|------|------|
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 63,5 | 64 | 280,6 | 1951 | 1667,1 | 190,8 | 461,3 | 0,58 | 7,6 | 3,4 | 1267 | 7,73 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|------|--------|-------|---------|--------|--|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 95 | 200/15 | 1,83 | 11,05 | 1,28 | 107,3 | 171,78 | 135,18 | 34,4 | 1,28 | 0,044 | 9,14 | 0,15 | 0,45 | |
| Соус томатный | 419 | 50 | 11,1 | 32,8 | 45,8 | 523 | 86,6 | 76,8 | 200 | 0,13 | 15,6 | 2,1 | 167,1 | 396 | |
| Тефтели из говядины (паровые) | 348 | 100 | 13,1 | 9,4 | 9 | 173 | 16,2 | 19,2 | 0 | 0,06 | 1,6 | 0,5 | 141,5 | 2,17 | |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 150 | 37 | 37 | 197,1 | 1269 | 91,9 | 59,1 | 228,8 | 0,37 | 0 | 5,6 | 302,5 | 7,18 | |
| салат из свежих помидор | 17 | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 14,2 | 19 | 0 | 0,06 | 21,4 | 3,3 | 25 | 0,86 | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 484 | 200 | 0 | 0 | 7,5 | 30 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0,01 | |
| Итого: | | | 80,03 | 98,45 | 366,28 | 2626,3 | 382,38 | 309,28 | 463,2 | 1,9 | 38,644 | 20,64 | 639,15 | 406,67 | |
| Итого за день: | | | 148,69 | 162,45 | 696,88 | 4077,3 | 2049,48 | 500,08 | 924,5 | 2,48 | 16,244 | 21,04 | 1909,16 | 414,7 | |

8 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|--------|------|
| Каша пшеничная вязкая | 223 | 250 | 43,3 | 39,3 | 186,1 | 1271 | 707,5 | 276,5 | 199 | 0,93 | 6,8 | 0,99 | 1044,3 | 7,32 |
| Масло сливочное (порциями) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 | 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0,02 | 9,1 | 0,87 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 59,6 | 765,4 | 254,6 | 8145 | 739,4 | 281,5 | 599 | 0,94 | 7,8 | 2,01 | 1083,4 | 8,39 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 130 | 250 | 10,4 | 10,1 | 65,8 | 396 | 86 | 80,6 | 8,5 | 0,33 | 21,8 | 5,6 | 226,1 | 3,86 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 313 | 240 | 16,1 | 4,3 | 17,7 | 175 | 52,3 | 51,4 | 28,5 | 0,2 | 8,6 | 1 | 256,2 | 1,57 |
| Салат из свежих овощей | 14 | 80 | 0,7 | 6,1 | 1,8 | 65 | 17,2 | 13,5 | 0 | 0,03 | 3,3 | 3,6 | 17,2 | 0,49 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Итого: | | | 43,4 | 22,6 | 186,6 | 1124 | 160,6 | 149,7 | 37 | 0,56 | 33,7 | 10,2 | 507,2 | 6,74 |
| Итого за день: | 103 | 788 | 411,2 | 9269 | 900 | 4312 | 636 | 15 | 41,5 | 12,21 | 1590,6 | 15,13 | | |

9 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|------|-------|------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 259 | 200 | 12,3 | 10 | 35,9 | 283 | 227,5 | 22,4 | 73,9 | 0,07 | 0,2 | 1,1 | 181,1 | 1,45 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 111,3 | 22,3 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 91,1 | 0,65 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| фрукт | 82 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| Итого: | | | 23,6 | 13,9 | 95,7 | 602 | 338,8 | 44,7 | 92,9 | 0,1 | 0,9 | 1,11 | 272,2 | 2,1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Суп овощной | 117 | 250 | 6,9 | 18,1 | 35,8 | 333 | 116,4 | 86,7 | 0 | 0,3 | 35,4 | 9,4 | 209,8 | 3,31 |
| жаркое по домашнему | 328 | 220 | 22,4 | 23,5 | 14 | 357 | 27,2 | 47,9 | 0 | 0,14 | 3,9 | 3,7 | 264,7 | 3,92 |
| фрукт | | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 |
| Итого: | | | 46,3 | 44,1 | 171,7 | 1268 | 179,8 | 158 | 0 | 0,48 | 46,5 | 13,7 | 504,7 | 10,13 |
| Итого за день | | | 69,9 | 58 | 267,4 | 1870 | 518,6 | 292,7 | 92,9 | 0,58 | 47,4 | 14,81 | 776,9 | 12,23 |

10 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|--------|------|
| Каша из крупы геркулес | 242 | 250 | 42,1 | 45,2 | 157,3 | 1204 | 731,3 | 351,4 | 204,5 | 0,91 | 3,6 | 3,8 | 1145,8 | 8,53 |
| Вязка | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 465 | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 108,3 | 12,6 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0 | 76,5 | 0,12 |
| Масло сливочное (порциями) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 | 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 60,9 | 773,7 | 229,9 | 8126 | 863,6 | 364 | 623,5 | 0,95 | 4,3 | 4,8 | 1252,3 | 8,85 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|--------|-------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|------|------|--------|-------|
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб йод. 1 с | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 104 | 200/15 | 6,3 | 18 | 23,1 | 280 | 148,2 | 81,2 | 0 | 0,21 | 47,6 | 9,4 | 182,6 | 3,12 |
| Плов из отварной говядины | 330 | 240 | 18 | 18,6 | 42,2 | 408 | 22,1 | 52,9 | 0 | 0,06 | 0,2 | 5,1 | 211,9 | 1,95 |
| салат из свежих помидор | 17 | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 14,2 | 19 | 0 | 0,06 | 21,4 | 3,3 | 25 | 0,86 |
| Компот из ягод замороженных | 491 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,7 | 44 | 7,5 | 6,1 | 0 | 0,01 | 16,5 | 0,1 | 6,4 | 0,29 |
| Итого: | | | 41,5 | 44,9 | 171,6 | 1256 | 192 | 159,2 | 0 | 0,34 | 85,7 | 17,9 | 425,9 | 6,22 |
| Итого за день: | 1024 | | 818,6 | | 401,5 | 9382 | 1055,6 | 523,2 | 623,5 | 1,29 | 90 | 22,7 | 1678,2 | 15,07 |

11 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|-----|-----|-------|------|
| Каша манная молочная жидкая с изюмом | 229 | 250 | 32,1 | 33,4 | 225,3 | 1330 | 781,1 | 151,6 | 201 | 0,54 | 6,9 | 2,9 | 758,8 | 5,91 |
| Сыр голландский (порциями) | 75 | 20 | 23,2 | 29,5 | 0 | 358 | 880,9 | 35 | 260,3 | 0,04 | 0,7 | 0,5 | 500,5 | 1 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 63,5 | 64 | 280,6 | 1951 | 1667,1 | 190,8 | 461,3 | 0,58 | 7,6 | 3,4 | 1267 | 7,73 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 95 | 200/15 | 7,2 | 17,7 | 28,6 | 302,5 | 163,5 | 102,7 | 0 | 0,18 | 29,9 | 9,6 | 211,5 | 4,86 |
| Соус томатный | 419 | 50 | 11,1 | 32,8 | 45,8 | 523 | 86,6 | 76,8 | 200 | 0,13 | 15,6 | 2,1 | 167,1 | 3,96 |
| Тефтели из говядины (паровые) | 348 | 100 | 13,1 | 9,4 | 9 | 173 | 16,2 | 19,2 | 0 | 0,06 | 1,6 | 0,5 | 141,5 | 2,17 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 150 | 37,5 | 38,4 | 65,5 | 1157 | 94,1 | 591,4 | 160 | 0,91 | 0 | 2,8 | 895,3 | 20,04 |
| Фрукт | 82 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Итого: | | | 85,5 | 100,8 | 260 | 2687,5 | 381,6 | 803,3 | 360 | 1,31 | 54,1 | 15,2 | 1434,1 | 426,1 |
| Итого за день | 149 | 1624,8 | 540,6 | 4338,5 | 2048,7 | 994,1 | 921,3 | 1,89 | 61,7 | 18,6 | 2704,1 | 433,83 | | |

12 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|--------|------|
| Каша из крупы геркулес | 212 | 250 | 42,1 | 45,2 | 157,3 | 1204 | 731,3 | 351,4 | 204,5 | 0,91 | 3,6 | 3,8 | 1145,8 | 8,53 |
| Вязкая | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 465 | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 108,3 | 12,6 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0 | 76,5 | 0,12 |
| Масло сливочное (порциями) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 | 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 60,9 | 773,7 | 229,9 | 8126 | 863,6 | 364 | 623,5 | 0,95 | 4,3 | 4,8 | 1252,3 | 8,85 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|-------|------|-------|------|-----|-----|-------|------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Суп лапша домашняя | 129 | 200 | 27,4 | 25,3 | 92,4 | 707 | 149,4 | 58,8 | 330,8 | 0,32 | 2 | 3,2 | 373,7 | 5,13 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,7 | 17 | 4,2 | 245 | 16,9 | 23,5 | 26 | 0,04 | 0,6 | 0,7 | 155,9 | 2,67 |
| Каша перловая | 207 | 150 | 21,6 | 31,6 | 150,5 | 973 | 120,9 | 93,1 | 152 | 0,2 | 0 | 3 | 754,9 | 4,39 |
| рассыпчатая | | | | | | | | | | | | | | |
| фрукт | 82 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 |
| Итого: | | | 84,7 | 76,4 | 369 | 2503 | 323,4 | 198,8 | 508,8 | 0,6 | 9,8 | 7,5 | 1314,7 | 15,09 |
| Итого за день: | | | 145,6 | 860,1 | 598,9 | 10629 | 1187 | 562,8 | 1132,3 | 1,55 | 14,1 | 12,3 | 2567 | 23,94 |

**13 день
завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|-----|-----|--------|------|
| Каша рисовая вязкая | 217 | 250 | 31,2 | 34,1 | 185,6 | 1174 | 694,4 | 186,1 | 205 | 0,29 | 7,2 | 1,1 | 826,5 | 0,73 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 75 | 20 | 23,2 | 29,5 | 0 | 358 | 880,9 | 35 | 260,3 | 0,04 | 0,7 | 0,5 | 500,5 | 1 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,7 | 0,82 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 62,6 | 64,7 | 240,9 | 1795 | 1580,4 | 225,3 | 465,3 | 0,33 | 7,9 | 1,6 | 1334,7 | 2,55 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб йод. 1 с | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | 0,26 |
| Суп картофельный с бобовыми | 114 | 200 | 8,8 | 13,7 | 43,9 | 334 | 107,2 | 102 | 80 | 0,41 | 32 | 0,9 | 269,1 | 3,87 |
| Котлеты Пермские | 341 | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171 | 20,8 | 18,7 | 0 | 0,1 | 1 | 0,5 | 139 | 2,28 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 150 | 37 | 37 | 197,1 | 1269 | 91,9 | 59,1 | 228,8 | 0,37 | 0 | 5,6 | 302,5 | 7,18 |
| Салат из свежих огурцов | 14 | 100 | 0,7 | 6,1 | 1,8 | 65 | 17,2 | 13,5 | 0 | 0,03 | 3,3 | 3,6 | 17,2 | 0,49 |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 19,2 | 0,69 |
| Итого: | | | 22,091 | 67,3 | 364,4 | 2373 | 257,2 | 207,7 | 308,8 | 0,92 | 36,5 | #314ч1 | #314ч1 | #314ч1 |
| Итого за день: | | | 99,391 | 134,6 | 728,8 | 4746 | 514,4 | 415,4 | 617,6 | 1,82 | 73 | #314ч1 | #314ч1 | #314ч1 |

**14 день
Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|--------|------|
| Каша пшениная вязкая | 223 | 250 | 43,3 | 39,3 | 186,1 | 1271 | 707,5 | 276,5 | 199 | 0,93 | 6,8 | 0,99 | 1044,3 | 7,32 |
| Масло сливочное (порциями) | 79 | 20 | 8 | 725 | 13 | 6609 | 24 | 0 | 400 | 0,01 | 0 | 1 | 30 | 0,2 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0,02 | 9,1 | 0,87 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Итого: | | | 59,6 | 765,4 | 254,6 | 8145 | 739,4 | 281,5 | 599 | 0,94 | 7,8 | 2,01 | 1083,4 | 8,39 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| Хлеб йод. 1 с | | 30 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | 20 | 8 | 1 | 46 | 225 | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 130 | 200 | 10,4 | 10,1 | 65,8 | 396 | 86 | 80,6 | 8,5 | 0,33 | 21,8 | 5,6 | 226,1 | 3,86 |
| Котлеты, биточки или шницели из птицы | 372 | 100 | 10,8 | 6,7 | 6,2 | 128 | 27,7 | 13,2 | 40,9 | 0,05 | 0,6 | 0,4 | 68,8 | 0,97 |
| Пюре картофельное | 377 | 150 | 2,1 | 4 | 6,1 | 68 | 25,5 | 16,4 | 19,9 | 0,08 | 2,5 | 0,1 | 51,5 | 0,58 |
| Салат из капусты белокочанной с яблоками | 3 | 100 | 1,2 | 6,2 | 6,2 | 85 | 34,9 | 13 | 0 | 0,03 | 15,5 | 4,5 | 22,1 | 1,27 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 484 | 200 | 0 | 0 | 7,5 | 30 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0,01 |
| Итого: | | | 40,5 | 29 | 183,8 | 1157 | 175,8 | 123,2 | 69,3 | 0,49 | 40,4 | 10,6 | 371,4 | 6,69 |
| Итого за день: | | | 39,2 | 68,6 | 152,7 | 1688,6 | 674,2 | 129,7 | 69,3 | 0,29 | 40,4 | 10,6 | 371,4 | 6,69 |