

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/Е.М.Горелова/

09.04.2025 2025г.

Примерное 20-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

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

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 ДОВЗ 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
1 день																	
Обед																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	8,88	7,34	9,42	0,23	13,16	171,66	21,38	13,54	87,19	1,11	49,3	302,13	0,58	0,05	0,56
3/8	Мясо кури, тушенное с овощами	150	12,11	10,92	13,32	4,90	16,40	232,36	21,59	28,63	129,2	1,57	15,12	46,01	2,4	0,11	8,18
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		700,00	27,76	18,26	27,13	9,51	81,87	675,00	77,5	72,55	302,4	5	64,42	349,73	5,18	0,24	9,91
Итого за день		27,76	18,26	27,13	9,51	81,87	675,00	77,5	72,55	302,4	5	64,42	349,73	5,18	0,24	9,91	9,91
2 день																	
Обед																	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,4	1,67	0,02	20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94	19,6	20,7	58,3	0,77	2,4	246,7	1,96	0,07	5,8
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,3	9,67	18,68	1,5	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,1
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	26	9,71	32,69	11,95	108,52	812,02	107	179	401	7,43	26	534	5,89	0,69	65
Итого за день		26	9,71	32,69	11,95	108,52	812,02	107	179	401	7,43	26	534	5,89	0,69	65	65

3 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066	30,8	16,9	37,5	0,73	2,4	166,3	1,92	0,04	8,7
9/8	Печень по-строгановски	90	11,4	11,23	12,79	5,73	2,57	171,66	26,7	12,8	202	4,17	4364	5262	3,37	0,14	6,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,5
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	21,2	11,77	21,42	10,97	82	597,98	116	82,1	387	9,99	4385	5454	6,08	0,37	24
Итого за день		21,2	11,77	21,42	10,97	387	9,99	4385	5454	6,08	0,37	24	24	24	24	24	24

4 день

Обед

87	Суп с рыбными консервами	200	1,87	0,02	2,48	0,29	11,01	72,528	5,77	6,92	15,8	0,17	10,6	275,6	0,11	0,01	0,6
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,1	9,82	29,38	0,08	4,83	327,3	12,1	19	125	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	23,3	9,86	35,45	1,65	99,7	796,55	70,3	67,1	255	4,06	34,9	429,6	2,86	0,42	1,3
Итого за день		23,3	9,86	35,45	1,65	255	4,06	429,6	2,86	0,42	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3

5 день

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,4025	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,1	29,1	70,4	1,66	0	201,8	1,95	0,18	4,
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	36	14,2	114	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
54-6г-2	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,6	71,9	0,49	24,1	44,4	0,28	0,03	0
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	27,1	12,17	22,02	6,95	112,26	741,86	119	104	329	5,03	65	418,9	4,85	0,33	8,1
Итого за день		27,1	12,17	22,02	6,95	329	5,03	418,9	4,85	0,33	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1

6 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918	20,5	11,6	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,2
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,074	56,3	20,8	70,2	0,62	16	179,5	0,14	0,08	4,9
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,5	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	10,6	8,97	74,9	0,85	27,1	56,86	0,38	0,03	0,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	25,6	11,38	22,59	6,33	98,36	680,31	115	169	374	7,13	63,1	261,5	2,99	0,38	6,4
Итого за день		25,6	11,38	22,59	6,33	98,36	680,31	115	169	374	7,13	63,1	261,5	2,99	0,38	6,4	6,4

7 день

Обед

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94	19,6	20,7	58,3	0,77	2,4	246,7	1,96	0,07	5,8
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,1	9,69	26,57	2,32	29,24	406,6	27	50,1	192	2,49	15,6	33,68	1,22	0,4	14
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	27	17,61	39,25	7,2	85,94	795,39	196	103	459	5,56	138	406,7	3,84	0,58	21
Итого за день		27	17,61	39,25	7,2	85,94	795,39	196	103	459	5,56	138	406,7	3,84	0,58	21	21

8 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91	13,2	18,3	47,5	0,79	0	193,7	0,99	0,08	4,9
9/8	Печень по-строгановски	90	11,4	11,23	12,79	5,73	2,57	171,66	26,7	12,8	202	4,17	4364	5262	3,37	0,14	6,2
54-6г-20	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,6	71,9	0,49	24,1	44,4	0,28	0,03	0
294	Чай с лимоном (вариант 2) AP	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	22,3	11,26	24,68	12,27	102,91	716,46	70,8	85,4	384	6,7	4388	6605	6,74	0,32	15
Итого за день		22,3	11,26	24,68	12,27	102,91	716,46	70,8	85,4	384	6,7	4388	6605	6,74	0,32	15	15

4

9 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066	30,8	16,9	37,5	0,73	2,4	166,3	1,92	0,04	8,7
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,51	283	41,5	369	1,01	110	126,3	1,5	0,08	0,5
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	42,4	33,87	25,82	6,91	98,67	791,12	389	80	499	3,04	121	302,4	3,89	0,18	10
Итого за день		42,4	33,87	25,82	6,91	98,67	791,12	389	80	499	3,04	121	302,4	3,89	0,18	10	10

10 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,4	1,67	0,02	20
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,1	4,72	4,13	12,31	96,468	25,3	15,4	52,7	0,59	6	167,7	1,96	0,04	6,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	36	14,2	114	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	25,7	12,26	23,1	10,27	103,38	716,18	118	64,9	271	6,33	55,9	431,1	6,08	0,24	31
Итого за день		25,7	12,26	23,1	10,27	103,38	716,18	118	64,9	271	6,33	55,9	431,1	6,08	0,24	31	31

11 день

Обед

87	Суп с рыбными консервами	200	1,87	0,02	2,48	0,29	11,01	72,528	5,77	6,92	15,8	0,17	10,6	275,6	0,11	0,01	0,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,3	9,67	18,68	1,5	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,1
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,12	79,9	30,3	60,6	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	20,6	9,68	24,56	5,59	72,41	582,67	128	70,6	240	3,67	14,2	585,9	3,33	0,45	32

Итого за день

12 день

20,6 9,68 24,56 5,59 72,41 582,67 128 70,6 240 3,67 14,2 585,9 3,33 0,45 32

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0	2,42	2,15	8,03	57,278	31,8	16,1	34,8	0,55	2,4	246,4	1,02	0,04	11
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,1	21,08	17,76	0	0,3	245,36	18,5	17,7	150	1,68	45,1	92,66	0,65	0,05	0,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		690	34,1	23,95	26,78	3,26	79,68	688,31	184	63,7	340	3,86	76,5	378,1	2,75	0,22	12
Итого за день			34,1	23,95	26,78	3,26	79,68	688,31	184	63,7	340	3,86	76,5	378,1	2,75	0,22	12

13 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,74	3,36	11,1	9,58	14,2	173,88	18,4	23,9	75,7	1,12	1,33	302,4	4,3	0,08	6,5
2	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,9	16,1	19,64	0,67	29,95	368,44	45,8	61,8	236	2,93	55	869,2	0,9	0,2	15
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		700	30,6	22,36	34,52	11,28	90,66	782,93	182	122	444	5,74	68,4	1194	5,49	0,35	22
Итого за день			30,6	22,36	34,52	11,28	90,66	782,93	182	122	444	5,74	68,4	1194	5,49	0,35	22

14 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,1	29,1	70,4	1,66	0	201,8	1,95	0,18	4,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,3	9,67	18,68	1,5	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		700	24,2	10,21	27,35	7,02	101,69	732,71	132	113	348	5,83	22,4	348,7	4,82	0,71	10

Итого за день

24,2 10,21 27,35 7,02 101,69 732,71 132 113 348 5,83 22,4 348,7 4,82 0,71 10

6.

15 день

Обед

2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	1,52	4,47	3,09	5,42	69,189	16	11,3	52,1	0,63	30	54,6	1,49	0,06	4,7
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0,1	5,5	4,91	10,38	94,927	22,2	17,1	41,8	0,63	6	172,1	2,25	0,06	6,9
	Шницель рубленый из птицы	90	15,7	13,64	20,41	5,68	14,58	304,21	46,7	22,7	144	1,6	45,4	79,85	3,15	0,08	0,6
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	32	15,3	36,4	16,15	107,74	864,52	113	179	444	7,78	101	330,5	7,71	0,46	12
Итого за день		32	15,3	36,4	16,15	107,74	864,52	113	179	444	7,78	101	330,5	7,71	0,46	12	12

16 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,4	1,67	0,02	20
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,074	56,3	20,8	70,2	0,62	16	179,5	0,14	0,08	4,9
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	90	8,72	8,82	4,7	4,84	4,45	92,925	29,3	35	133	0,62	3,33	410,6	2,39	0,06	1,1
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,611	6,34	4,38	20,4	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Итого за 'Обед'		780	23,6	10,01	14,98	10,16	111,53	663,75	139	88,6	315	3,65	28,3	865,6	5,93	0,29	65
Итого за день		23,6	10,01	14,98	10,16	111,53	663,75	139	88,6	315	3,65	28,3	865,6	5,93	0,29	65	65

17 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0	2,42	2,15	8,03	57,278	31,8	16,1	34,8	0,55	2,4	246,4	1,02	0,04	11
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	90	11,8	11,06	30,67	0,01	2,68	333,35	60,4	23,1	155	1,26	23	30,15	0,34	0,28	0,3
54-6г-2	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,6	71,9	0,49	24,1	44,4	0,28	0,03	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	22,5	11,09	43,2	6,72	98,2	862,89	134	101	337	6,27	49,4	1425	3,93	0,43	18
Итого за день			22,5	11,09	43,2	6,72	98,2	862,89	134	101	337	6,27	49,4	1425	3,93	0,43	18

18 день

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,4025	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,9
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066	30,8	16,9	37,5	0,73	2,4	166,3	1,92	0,04	8,7
37/8	Тефтели из мяса кури в молочном соусе	90	10,4	8,79	12,35	0,13	10,46	192,75	65,1	17,5	124	1,05	58	62,08	0,45	0,06	3,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33	72,4	29	109	0,78	14,4	27,6	0,12	0,11	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		750	21,8	10,55	21,58	5,85	92,1	633	220	101	343	4,35	74,8	375,8	3,92	0,27	15
Итого за день			21,8	10,55	21,58	5,85	92,1	633	220	101	343	4,35	74,8	375,8	3,92	0,27	15

8

5