

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

М.П. Кириллова /
«СОШ №6»

09.09.2018



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Е.М. Горелова /
09.09.2018



Примерное 20-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 12 лет и старше,
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 12 лет и ст

СанПИН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.		всего	в т.ч.		Са	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	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	11,10	9,17	11,77	0,29	16,45	214,57	26,73	16,93	109	1,39	61,63	377,67	0,72	0,06	0,7	
3/8	Мясо кури, тушенное с овощами	180	14,53	13,10	15,99	5,88	19,68	278,84	25,91	34,36	155,1	1,88	18,14	55,22	2,88	0,13	9,82	
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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'		830,00	33,62	22,28	34,60	13,00	96,73	822,73	100,8	89,38	365,3	6,08	79,77	435,26	6,9	0,28	12,46	
Итого за день		33,62	22,28	34,60	13,00	96,73	822,73	100,8	89,38	365,3	6,08	79,77	435,26	6,9	0,28	12,46		
2 день																		
Обед																		
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,6918	41,41	17,8	31,9	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,172	24,46	25,9	72,8	1	3	308,4	2,45	0,08	7,21	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,538	34,83	21,4	129	1,4	4	5,5	1,31	0,37	0,07	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,9	24	28,49	0,66	0,27	0	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Обед'		930	33,31	10,79	39,78	16,43	147,64	1056,39	143,5	227	508	9,6	31	730,1	8,01	0,84	80,1	
Итого за день		33,31	10,79	39,78	16,43	147,64	1056,39	143,5	227	508	9,6	31	730,1	8,01	0,84	80,1		

3 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,582	38,49	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,733	29,7	14,3	224	4,6	4849,2	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,103	40,75	36,4	104	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	26,19	13,13	24,94	13,07	107,48	750,59	136,9	98,5	452	11	4874,7	6085	7,11	0,43	28,2
Итого за день			26,19	13,13	24,94	13,07	107,48	750,59	136,9	98,5	452	11	4874,7	6085	7,11	0,43	28,2

4 день

Обед

87	Суп с рыбными консервами	250	2,34	0,02	3,1	0,37	13,76	90,6604	7,21	8,65	19,7	0,2	13,28	344,5	0,14	0,01	0,71
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,667	13,48	21,1	139	1,5	17	22,5	0,48	0,3	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	12,64	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	28,71	10,96	40,24	2,18	128,05	974,35	78,66	77,1	297	4,8	41,08	504,2	3,24	0,48	1,48
Итого за день			28,71	10,96	40,24	2,18	128,05	974,35	78,66	77,1	297	4,8	41,08	504,2	3,24	0,48	1,48

5 день

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	14,0042	22,54	13,7	23,5	0,6	0	5	0,1	0,02	4,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,3	88	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,695	39,96	15,8	126	1,2	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
54-6г-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,116	7,37	28,3	86,3	0,6	28,89	53,28	0,34	0,04	0
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		930	34,26	13,52	26,02	8,79	148,91	951,18	146,6	133	414	6,7	74,33	486,3	5,84	0,44	11,2
Итого за день			34,26	13,52	26,02	8,79	148,91	951,18	146,6	133	414	6,7	74,33	486,3	5,84	0,44	11,2

6 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,8641	34,08	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,342	70,41	26	87,8	0,8	20	224,4	0,17	0,1	6,06
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,812	11,81	9,97	83,2	0,9	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,9	24	28,49	0,66	0,27	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,5442	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		930	32,89	12,81	28,38	9,62	136,01	906,81	155,1	216	482	9,5	74,15	318,4	4,55	0,49	8,43
Итого за день			32,89	12,81	28,38	9,62	136,01	906,81	155,1	216	482	9,5	74,15	318,4	4,55	0,49	8,43

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	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,172	24,46	25,9	72,8	1	3	308,4	2,45	0,08	7,21
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	220	14,44	10,66	29,22	2,55	32,16	447,255	29,68	55,1	212	2,7	17,16	37,05	1,34	0,44	15,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,8872	116,7	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		810	31,43	18,58	43,3	8,83	110,86	948,79	206,8	118	508	6,4	140,16	471,8	4,59	0,65	23,6
Итого за день			31,43	18,58	43,3	8,83	110,86	948,79	206,8	118	508	6,4	140,16	471,8	4,59	0,65	23,6

8 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	11,32	98,3497	24,43	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,393	16,5	22,8	59,3	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,733	29,7	14,3	224	4,6	4849,2	5847	3,75	0,15	6,86
54-бг-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,116	7,37	28,3	86,3	0,6	28,89	53,28	0,34	0,04	0
294	Чай с лимоном (вариант 2) AP	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,0994	3,05	0,77	1,38	0,1	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		930	28,84	12,52	30,59	16,33	142,4	950,38	95,05	119	484	8,5	4878,1	7983	8,9	0,42	18,6
Итого за день			28,84	12,52	30,59	16,33	142,4	950,38	95,05	119	484	8,5	4878,1	7983	8,9	0,42	18,6

9 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,582	38,49	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
8/5	Запеканка (сырники) из творога	220	37,18	35,67	21,12	2,22	29,55	460,36	311,4	45,6	406	1,1	121,22	138,9	1,65	0,09	0,51
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,0994	3,05	0,77	1,38	0,1	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед'**800 48,24 37,83 29,82 8,35 118,31 926,95 459 96,5 583 3,7 136,82 361,4 4,68 0,22 12,7****Итого за день****48,24 37,83 29,82 8,35 118,31 926,95 459 96,5 583 3,7 136,82 361,4 4,68 0,22 12,7**

10 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,6918	41,41	17,8	31,9	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	15,39	120,585	31,66	19,3	65,9	0,7	7,5	209,7	2,45	0,05	8,01
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,695	39,96	15,8	126	1,2	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	12,64	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед'**930 32,65 13,64 28,94 14,42 140,35 940,87 153,7 88,3 349 7,8 63,74 611,3 8,26 0,31 46,2****Итого за день****32,65 13,64 28,94 14,42 140,35 940,87 153,7 88,3 349 7,8 63,74 611,3 8,26 0,31 46,2**

11 день

Обед

87	Суп с рыбными консервами	250	2,34	0,02	3,1	0,37	13,76	90,6604	7,21	8,65	19,7	0,2	13,28	344,5	0,14	0,01	0,71
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,538	34,83	21,4	129	1,4	4	5,5	1,31	0,37	0,07
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,339	95,84	36,4	72,7	1,3	0	366,1	1,94	0,06	37,6
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед'**830 25,65 10,76 28,14 6,8 98,07 735,99 152 85,2 285 4,5 17,28 716,5 3,95 0,52 38,3****Итого за день****25,65 10,76 28,14 6,8 98,07 735,99 152 85,2 285 4,5 17,28 716,5 3,95 0,52 38,3**

12 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	3,03	2,69	10,04	71,5975	39,71	20,1	43,5	0,7	3	308	1,28	0,05	13,9
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0	0,34	272,625	20,52	19,7	167	1,9	50,05	103	0,72	0,06	0,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	12,64	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,8872	116,7	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	41,2	26,3	30,4	4,36	110,95	872,53	203,6	80,5	405	5,1	83,85	453,6	3,52	0,28	15,2
Итого за день		41,2	26,3	30,4	4,36	110,95	872,53	203,6	80,5	405	5,1	83,85	453,6	3,52	0,28	15,2	

13 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	4,2	13,88	11,97	17,75	217,352	22,97	29,8	94,7	1,4	1,67	378	5,38	0,1	8,18
2	Жаркое по-домашнему с курицей	280	21,17	18,03	22	0,75	33,55	412,65	51,28	69,2	264	3,3	61,61	973,5	1,01	0,22	16,7
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,767	110,6	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	37,35	25,13	40,09	14,2	120,21	976,46	198,9	145	523	7,2	75,28	1374	6,96	0,43	25,4
Итого за день		37,35	25,13	40,09	14,2	120,21	976,46	198,9	145	523	7,2	75,28	1374	6,96	0,43	25,4	

14 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,3	88	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,538	34,83	21,4	129	1,4	4	5,5	1,31	0,37	0,07
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,103	40,75	36,4	104	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	29,9	11,4	31,57	8,7	130,32	907	152,3	133	412	7	26,5	404,8	5,61	0,83	12,6
Итого за день		29,9	11,4	31,57	8,7	130,32	907	152,3	133	412	7	26,5	404,8	5,61	0,83	12,6	

Итого за день

6

15 день

Обед

2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	2,54	7,45	5,15	9,03	115,316	26,6	18,8	86,9	1,1	50	91	2,48	0,1	7,8
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	12,98	118,659	27,68	21,4	52,3	0,8	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61
	Шницель рубленый из птицы	100	17,41	15,15	22,68	6,31	16,2	338,01	51,85	25,2	160	1,8	50,46	88,72	3,5	0,08	0,7
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,9	24	28,49	0,66	0,27	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,5442	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'	930	41,06	17,86	44,57	20,91	146,01	1120,78	145	226	572	10	131,96	423,7	10	0,6	17,1
	Итого за день		41,06	17,86	44,57	20,91	146,01	1120,78	145	226	572	10	131,96	423,7	10	0,6	17,1

16 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,6918	41,41	17,8	31,9	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9
29/2	Суп-пюре из каргофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,342	70,41	26	87,8	0,8	20	224,4	0,17	0,1	6,06
4/7	Рыба, тушенная с овощами ментай	100	9,69	9,81	5,22	5,38	4,95	103,25	32,54	38,9	147	0,7	3,7	456,2	2,65	0,06	1,17
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	12,64	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,6105	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03	0
	Итого за 'Обед'	960	30,2	11,28	19,65	13,72	148,34	876,05	181,7	116	400	5	34,5	1089	7,78	0,37	80,1
	Итого за день		30,2	11,28	19,65	13,72	148,34	876,05	181,7	116	400	5	34,5	1089	7,78	0,37	80,1

7

17 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	11,32	98,3497	24,43	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	3,03	2,69	10,04	71,5975	39,71	20,1	43,5	0,7	3	308	1,28	0,05	13,9
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	2,98	370,388	67,12	25,7	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
54-6г-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,116	7,37	28,3	86,3	0,6	28,89	53,28	0,34	0,04	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		930	28,81	12,32	51,21	10,19	134,98	1103,62	166,6	135	429	7,7	57,39	2235	5,77	0,54	22,7
Итого за день		28,81	12,32	51,21	10,19	134,98	1103,62	166,6	135	429	7,7	57,39	2235	5,77	0,54	22,7	

18 день

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	14,0042	22,54	13,7	23,5	0,6	0	5	0,1	0,02	4,9
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,582	38,49	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
3/7/8	Тефтели из мяса куры в молочном соусе	100	11,52	9,77	13,72	0,15	11,62	214,168	72,3	19,4	137	1,2	64,47	68,98	0,49	0,07	3,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,6	86,9	34,9	131	0,9	17,28	33,12	0,14	0,13	0,37
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		930	27,95	11,88	25,37	7,58	124,08	817,65	265,6	128	429	5,8	84,75	432	4,8	0,35	20
Итого за день		27,95	11,88	25,37	7,58	124,08	817,65	265,6	128	429	5,8	84,75	432	4,8	0,35	20	