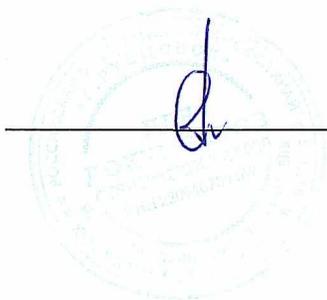


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей ОВЗ 12-18 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 1 сентября 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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 454 л | Котлеты по - хлыновски | 90 | 10,87 | 7,65 | 11,05 | 305,58 | 0,3 | 3,85 | 0 | 0 | 8,19 | 136,04 | 28,71 | 1,78 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,05 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | 0,007 | 0,8 | 0,006 | 0,08 | 2,94 | 8 | 4,14 | 0,17 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,52 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 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: | 445 | 18,44 | 15,37 | 67,57 | 612,19 | 0,377 | 4,65 | 0,006 | 0,35 | 31,99 | 200,46 | 58,47 | 3,62 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|-------------|-------------|
| 579 п | Коржик молочный | 60 | 7,99 | 8,09 | 17,03 | 223,75 | 0,064 | 0,008 | 2,8 | 23,2 | 72 | 72 | 16 | 1,68 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 260 | 8,09 | 8,09 | 32,03 | 283,75 | 0,064 | 0,008 | 2,8 | 23,2 | 83 | 75 | 17 | 1,98 |
| | Итого за день: | 705 | 9,99 | 10,59 | 44,33 | 342,5 | 0,084 | 0,008 | 2,8 | 23,47 | 88 | 91,25 | 20,5 | 2,25 |

2 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 292 г | Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) | 240 | 16,98 | 15,02 | 26,8 | 378,4 | 0,9 | 10,8 | 39,13 | 0 | 73,66 | 143,14 | 73,66 | 3,56 |
| 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: | 465 | 18,98 | 17,52 | 54,1 | 497,15 | 0,92 | 10,8 | 39,13 | 0,27 | 89,66 | 162,39 | 78,16 | 4,13 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 570 п | Сдоба обыкновенная | 60 | 8,7 | 8,7 | 19,8 | 223,75 | 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 |
| | Итого: | 260 | 8,8 | 8,7 | 34,8 | 283,75 | 0,075 | 0,02 | 4,61 | 0 | 62,06 | 87,5 | 30,8 | 1,7 |
| | Итого за день: | 725 | 27,78 | 26,22 | 88,9 | 780,9 | 0,995 | 10,82 | 43,74 | 0,27 | 151,72 | 249,89 | 108,96 | 5,83 |

3 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 395 п | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 50 | 5,2 | 5,45 | 0 | 115 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,05 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | 0,007 | 0,8 | 0,006 | 0,08 | 2,94 | 8 | 4,14 | 0,17 |
| 302 г | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,19 | 0 | 0 | 0 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| 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: | 405 | 15,84 | 14,76 | 68,72 | 496,91 | 0,317 | 0,8 | 0,006 | 0,75 | 64,76 | 365,15 | 161,44 | 6,9 |

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 |
| | Итого: | 220 | 8,19 | 8,8 | 32,56 | 299,55 | 0,075 | 0,02 | 4,61 | 0 | 62,06 | 87,5 | 30,8 | 1,7 |
| | Итого за день: | 625 | 24,03 | 23,56 | 101,28 | 796,46 | 0,392 | 0,82 | 4,616 | 0,75 | 126,82 | 452,65 | 192,24 | 8,6 |

4 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 265 г | Плов (свинина) | 240 | 16,1 | 16,2 | 49,9 | 454,05 | 0,62 | 2,04 | 0 | 0 | 19,98 | 279,37 | 63,42 | 2,89 |
| 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: | 465 | 18,1 | 18,7 | 77,2 | 572,8 | 0,64 | 2,04 | 0 | 0,27 | 35,98 | 298,62 | 67,92 | 3,46 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 555 п | Крендель сахарный | 75 | 6,8 | 6,6 | 14,2 | 230,98 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0,7 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 275 | 6,9 | 6,6 | 29,2 | 290,98 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 740 | 25 | 25,3 | 106,4 | 863,78 | 0,74 | 6,94 | 0,1 | 1,27 | 193,98 | 445,62 | 91,92 | 4,46 |

5 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| 261 г | Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком | 100 | 12,81 | 9,03 | 24,45 | 265,9 | 0,2 | 29,54 | 5541 | 0 | 27,53 | 227,87 | 16,8 | 4,8 |
| 312 г | Пюре картофельное | 100 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 206,25 | 0,14 | 18,01 | 0 | 0 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 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: | 425 | 17,87 | 16,33 | 72,18 | 590,9 | 0,36 | 47,55 | 5541 | 0,27 | 80,5 | 333,71 | 49 | 6,37 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| 542 п | Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом | 67 | 6,5 | 6,7 | 15 | 231 | 0 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 267 | 6,6 | 6,7 | 30 | 291 | 0 | 0 | 0,03 | 0,9 | 18 | 33 | 6 | 0,7 |
| | Итого за день: | 692 | 24,47 | 23,03 | 102,18 | 881,9 | 0,36 | 47,55 | 5541 | 1,17 | 98,5 | 366,71 | 55 | 7,07 |

6 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| 54-4 к-2020 нш | Курица тушеная с морковью | 100 | 12,81 | 9,03 | 24,45 | 265,9 | 0,2 | 29,54 | 5541 | 0 | 27,53 | 227,87 | 16,8 | 4,8 |
| 242 п | Каша перловая, рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 206,25 | 0,14 | 18,01 | 0 | 0 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 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: | 425 | 17,87 | 16,33 | 72,18 | 590,9 | 0,36 | 47,55 | 5541 | 0,27 | 80,5 | 333,71 | 49 | 6,37 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| 564 п | Булочка домашняя | 60 | 6,5 | 6,6 | 148,9 | 235 | 0,05 | 0,1 | 0,08 | 0,6 | 20 | 44 | 8 | 0,6 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 260 | 6,6 | 6,6 | 163,9 | 295 | 0,05 | 0,1 | 0,08 | 0,6 | 31 | 47 | 9 | 0,9 |
| | Итого за день: | 685 | 24,47 | 22,93 | 236,08 | 885,9 | 0,41 | 47,65 | 5541,1 | 0,87 | 111,5 | 380,71 | 58 | 7,27 |

7 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 274 г | Зразы, рубленые с яйцом | 90 | 6,62 | 17,06 | 18,08 | 258,98 | 0,19 | 3,76 | 10,23 | 0 | 216,13 | 80,72 | 15,88 | 5,89 |
| 199 м | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 100 | 14,03 | 1,21 | 33,12 | | 0,52 | 0 | 30 | 0 | 94,71 | 213,07 | 61,69 | 4,69 |
| 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: | 415 | 22,65 | 20,77 | 78,5 | 377,73 | 0,73 | 3,76 | 40,23 | 0,27 | 326,84 | 313,04 | 82,07 | 11,15 |

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 |
| | Итого: | 220 | 8,19 | 8,8 | 32,56 | 299,55 | 0,075 | 0,02 | 4,61 | 0 | 62,06 | 87,5 | 30,8 | 1,7 |
| | Итого за день: | 635 | 8,29 | 8,8 | 47,56 | 359,55 | 0,075 | 0,02 | 4,61 | 0 | 73,06 | 90,5 | 31,8 | 2 |

8 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|
| 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 |
| 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: | 465 | 15,8 | 16,9 | 53,2 | 466,75 | 0,14 | 10,4 | 0,02 | 3,37 | 41 | 158,25 | 43,5 | 2,37 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|
| 640 п | Крендель сахарный | 75 | 6,5 | 6,6 | 148,9 | 235 | 0,05 | 0,1 | 0,08 | 0,6 | 20 | 44 | 8 | 0,6 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 275 | 6,6 | 6,6 | 163,9 | 295 | 0,05 | 0,1 | 0,08 | 0,6 | 31 | 47 | 9 | 0,9 |
| | Итого за день: | 740 | 22,4 | 23,5 | 217,1 | 761,75 | 0,19 | 10,5 | 0,1 | 3,97 | 72 | 205,25 | 52,5 | 3,27 |

9 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 268 г | Котлеты, биточки, пшеницы | 90 | 11,6 | 11,7 | 26,4 | 202,2 | 0,43 | 5,7 | 22,73 | 0 | 29,97 | 189,9 | 42,5 | 2,5 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,05 | 0,72 | 0,78 | 19,41 | 0,007 | 0,8 | 0,006 | 0,08 | 2,94 | 8 | 4,14 | 0,17 |
| 309 г | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,52 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 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 |
| | Итого: | 445 | 19,17 | 19,42 | 80,92 | 508,81 | 0,507 | 6,5 | 22,736 | 0,35 | 53,77 | 254,32 | 72,26 | 4,34 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 565 п | Булочка Дорожная | 60 | 6,5 | 6,7 | 14 | 231 | 0 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 260 | 6,6 | 6,7 | 29 | 291 | 0 | 0 | 0,03 | 0,9 | 18 | 33 | 6 | 0,7 |
| | Итого за день: | 705 | 25,77 | 26,12 | 109,92 | 799,81 | 0,507 | 6,5 | 22,766 | 1,25 | 71,77 | 287,32 | 78,26 | 5,04 |

10 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 372 п | Голубцы ленивые | 90 | 11,8 | 7,3 | 16,5 | 225,4 | 0,04 | 11,3 | 0,013 | 0,27 | 30,9 | 93,73 | 19,1 | 1,4 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,05 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | 0,007 | 0,8 | 0,006 | 0,08 | 2,94 | 8 | 4,14 | 0,17 |
| 312 г | Пюре картофельное | 100 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 206,25 | 0,14 | 18,01 | 0 | 0 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 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 |
| | Итого: | 445 | 16,91 | 15,32 | 67,01 | 569,81 | 0,207 | 30,11 | 0,019 | 0,62 | 86,81 | 207,57 | 55,44 | 3,14 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 586 п | Полоска песочная с повидлом | 50 | 7,9 | 7,8 | 15,2 | 230,98 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0,7 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 250 | 8 | 7,8 | 30,2 | 290,98 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 695 | 24,91 | 23,12 | 97,21 | 860,79 | 0,307 | 35,01 | 0,119 | 1,62 | 244,81 | 354,57 | 79,44 | 4,14 |

11 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 452 о | Рыба , запеченная с томатами (горбуша) | 100 | 12,32 | 5,6 | 4,25 | 122,1 | 0,04 | 5,18 | 5,88 | 0 | 35,14 | 178,5 | 29,12 | 0,64 |
| 304 г | Рис отварной | 100 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 209,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,52 |
| 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 |
| | Итого: | 425 | 17,96 | 13,47 | 68,22 | 450,55 | 0,08 | 5,18 | 5,88 | 0,27 | 52,5 | 258,69 | 49,95 | 1,73 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 406 г | Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 60 | 7,5 | 7,5 | 15,4 | 228 | 0,06 | 0,1 | 0,11 | 0,7 | 46 | 83 | 10 | 0,6 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 260 | 7,6 | 7,5 | 30,4 | 288 | 0,06 | 0,1 | 0,11 | 0,7 | 57 | 86 | 11 | 0,9 |
| | Итого за день: | 685 | 25,56 | 20,97 | 98,62 | 738,55 | 0,14 | 5,28 | 5,99 | 0,97 | 109,5 | 344,69 | 60,95 | 2,63 |

12 День

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 579 о | Соус «Альфредо» | 100 | 2,5 | 7,4 | 13,03 | 240 | 0,04 | 8,29 | 0 | 0 | 27,88 | 39,41 | 16,6 | 0,61 |
| 302 г | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,19 | 0 | 0 | 0 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| 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 |
| | Итого: | 425 | 13,09 | 15,99 | 78,97 | 602,5 | 0,25 | 8,29 | 0 | 0,27 | 58,7 | 262,56 | 156,9 | 5,74 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1013 о | Плюшка «Московская» | 50 | 7,5 | 7,5 | 15,4 | 228 | 0,06 | 0,1 | 0,11 | 0,7 | 46 | 83 | 10 | 0,6 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | Итого: | 250 | 7,6 | 7,5 | 30,4 | 288 | 0,06 | 0,1 | 0,11 | 0,7 | 57 | 86 | 11 | 0,9 |
| | Итого за день: | 675 | 20,69 | 23,49 | 109,37 | 890,5 | 0,31 | 8,39 | 0,11 | 0,97 | 115,7 | 348,56 | 167,9 | 6,64 |