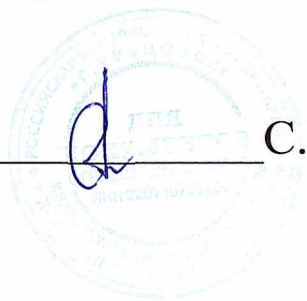


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

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

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
1	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 Завтрак

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 мёдом	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:	770	24,07	24,01	95,67	833,72	0,229	0,018	2,93	25,15	318,6	312,2	52	5,13

4,0

Обед

54-9с нии	Суп картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
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	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	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:	755	20,87	19,71	83,45	715,19	0,673	23,1	14,246	0,77	59,83	333,01	95,77	5,66

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 мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		8,09	8,09	32,03	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:		28,96	27,8	115,48	998,94	0,737	23,108	17,046	23,97	142,83	408,01	112,77	7,64

4,0

2 День**Завтрак**

215 г	Омлет паровой	150	14,6	14,9	31,5	407,5	0,07	0,19	322,2	0	149,1	282,9	22,4	3,06
112п	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	15,94	15,96	63,91	549,98	0,117	12,99	322,2	0,2	182,75	313,8	37,15	6,125

2 Завтрак

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:		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:		24,74	24,66	98,71	833,73	0,192	13,01	326,81	0,2	244,81	401,3	67,95	7,825

4,0

Обед

272 с	Суп кудрявый	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	24,96	24,98	99,19	700,27	1,073	28,4	39,13	2,21	109,9	261,64	114,52	5,75

Полдник

570 п	Сдоба обыкновенная	70	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:	270	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:	1020	33,76	33,68	133,99	984,02	1,148	28,42	43,74	2,21	171,96	349,14	145,32	7,45

3 День

Завтрак

121 т	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	3,01	12,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
148 п	Сосиска, запечённая в тесте	60	6,18	8,04	18,6	171,6	0,07	0	0,01	1,02	15,6	66,6	9,6	0,78
496 п	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,94	15,91	63,96	549,97	0,225	2,18	24,61	1,72	471,7	569,96	76,44	127,27

2 Завтрак

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 мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		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:		24,13	24,71	96,52	849,52	0,3	2,2	29,22	1,72	533,76	657,46	107,24	128,97

4,0

Обед

142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	27,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	0	230	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 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
54-4хз нии	Перец болгарский в нарезке	60	0,79	0,1	2,94	15,42	0,006	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	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:	765	24,9	24,9	99,99	800,16	0,953	146,84	150,006	0,75	89,54	461,12	237,06	10,1

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 мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		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:		33,09	33,7	132,55	1099,71	1,028	146,86	154,616	0,75	151,6	548,62	267,86	11,8

Завтрак

182 т	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	7,8	20,9	228,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,98	15,82	63,92	561,47	0,245	0,81	0,175	1,65	334,29	435,54	61,47	3,56

2 Завтрак

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:	785	22,88	22,42	93,12	852,45	0,345	5,71	0,275	2,65	492,29	582,54	85,47	4,56

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
265 т	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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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:	725	22,97	22,97	91,92	699,8	0,828	12,69	0	0,87	71,37	394,3	104,77	5,46

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:	1000	29,87	29,57	121,12	990,78	0,928	17,59	0,1	1,87	229,37	541,3	128,77	6,46

5 День

Завтрак

284 т	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	150	9,4	9,8	11,8	253,47	0,42	17,18	6498,67	0	43,75	383,35	71,48	6,79
пром.пр.	Булочка «Ясенева»	100	4,7	4,8	21,9	198	0,06	0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	15,88	15,92	63,72	581,44	0,515	19,98	6498,71	0,7	73,85	456,15	86,98	8,62

2 Завтрак

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:	767	22,48	22,62	93,72	872,44	0,515	19,98	6498,74	1,6	91,85	489,15	92,98	9,32

Обед

131 п	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
261 т	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 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб iod.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:	735	20,93	20,95	83,96	700,07	0,446	72,69	5541,03	0,89	122,3	405,71	86,8	8,23

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:	1002	27,53	27,65	113,96	991,07	0,446	72,69	5541,06	1,79	140,3	438,71	92,8	8,93

6 День

Завтрак

267 п	Каша, пшённная молочная жидкая	200	9,8	2,4	8,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
пром. пр.	Расстегай с начинкой	50	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
14 т	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,96	15,97	63,95	621,77	0,215	2,69	48,21	0,6	57,7	153,6	27,1	6,83

2 Завтрак

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:	730	24,15	24,77	96,51	921,32	0,29	2,71	52,82	0,6	119,76	241,1	57,9	8,53

Обед

96 т	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	0,07	6,7	0	0,88	23,3	45,38	19,34	0,74
274 т	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)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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:	725	24,73	24,9	99,6	472,01	0,818	16,46	40,23	1,75	351,52	383,62	109,81	12,25

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:	945	8,29	8,8	47,56	359,55	0,075	0,02	4,61	0	73,06	90,5	31,8	2

7 День

Завтрак

224 т	Запеканка из творога с морковью	165	13,8	14,2	28,1	393	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
112п	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	515	15,14	15,26	60,51	535,48	0,147	13,06	323,79	0,2	136,48	256,13	30,85	5,695

2 Завтрак

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:	790	21,74	21,86	224,41	830,48	0,197	13,16	323,87	0,8	167,48	303,13	39,85	6,595

Обед

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	175,48	0,09	8,85	0	1,01	13	56,8	23,4	0,88
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	20,12	21,88	79,74	716,38	0,301	37,05	0,02	5,08	70,6	247,9	83,4	4,17

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:	1025	26,72	28,48	243,64	1011,38	0,351	37,15	0,1	5,68	101,6	294,9	92,4	5,07

8 День

Завтрак

294 п	Макароны отварные с овощами	200	2,24	4,4	18,4	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
496 п	Какао с молоком	200	3,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,9	15,96	63,99	623,57	0,205	4,01	24,58	1,63	419,8	392,36	72,14	127,22

2 Завтрак

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:		6,6	6,7	29	291	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:		22,5	22,66	92,99	914,57	0,205	4,01	24,61	2,53	437,8	425,36	78,14	127,92

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
268 т	Котлеты, биточки, шницели	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 т	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
54-4хз нин	Перец болгарский в нарезке	60	0,79	0,1	2,94	15,42	0,006	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	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:	755	24,91	24,93	98,92	699,98	0,583	157,2	172,736	0,35	112,71	370,42	118,91	6,46

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:	1015	31,51	31,63	127,92	990,98	0,583	157,2	172,766	1,25	130,71	403,42	124,91	7,16

9 День

Завтрак

181 т	Каша манная молочная жидкая	200	10,9	12,8	13,9	283,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 г	Блинчик со сгущенным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	0,6
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,94	15,98	63,95	523,12	0,735	0,76	336,19	0	162,48	313,4	37,29	4,46

2 Завтрак

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:	760	23,94	23,78	94,15	814,1	0,835	5,66	336,29	1	320,48	460,4	61,29	5,46

Обед

113 т	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
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 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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:	755	20,14	20,98	80,91	699,96	0,293	45,61	12,519	1,04	123,76	261,67	78,12	4,33

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:	1005	28,14	28,78	111,11	990,94	0,393	50,51	12,619	2,04	281,76	408,67	102,12	5,33

10 День**Завтрак**

395 г	Вареники с картофелем	200	12,6	5,6	30,8	307,8	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	14,86	6,98	62,32	446,17	0,243	10,26	0,056	0,76	167,08	254	60,9	2,89

2 Завтрак

406 г	Пирожки печенье 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:	770	22,46	14,48	92,72	734,17	0,303	10,36	0,166	1,46	224,08	340	71,9	3,79

Обед

99 г	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
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	150	3,64	5,37	36,67	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	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:	735	20,94	20,93	82,95	699,95	0,138	22,27	5,88	0,87	84,96	324,3	75,95	2,8

Полдник

406 г	Пирожки печенье 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:	995	28,54	28,43	113,35	987,95	0,198	22,37	5,99	1,57	141,96	410,3	86,95	3,7