

**СОГЛАСОВАНО:**

И.О. начальника ГО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпачковском районе  
(В.В.Егеева)  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»  
(наименование учреждения)  
Директор \_\_\_\_\_ (Т.В.Юшкова )  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В.Котова*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,79
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,19
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67
415/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,8</b>	<b>26,4</b>	<b>132,6</b>	<b>860,0</b>	<b>596,3</b>	<b>580,1</b>	<b>110,6</b>	<b>459,2</b>	<b>5,2</b>	<b>148,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>57,79</b>
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	47,57
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,52
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	3,61
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
<b>Итого за обед</b>			<b>29,14</b>	<b>25,07</b>	<b>124,97</b>	<b>863,94</b>	<b>2607,28</b>	<b>187,21</b>	<b>188,82</b>	<b>547,66</b>	<b>9,43</b>	<b>358,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>6,28</b>	<b>92,38</b>	<b>103,85</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,9</b>	<b>51,5</b>	<b>257,6</b>	<b>1723,9</b>	<b>3203,6</b>	<b>767,3</b>	<b>299,4</b>	<b>1006,8</b>	<b>14,6</b>	<b>507,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,8</b>	<b>95,8</b>	<b>161,64</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
г/п	Фрукты ( яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,52</b>	<b>20,50</b>	<b>74,77</b>	<b>601,53</b>	<b>1360,73</b>	<b>174,04</b>	<b>93,10</b>	<b>278,47</b>	<b>8,80</b>	<b>104,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>6,12</b>	<b>99,36</b>	<b>73,41</b>
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
260/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	50,66
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35

372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	3,52
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
<b>Итого за обед</b>			<b>32,00</b>	<b>26,36</b>	<b>121,34</b>	<b>870,62</b>	<b>1104,25</b>	<b>78,87</b>	<b>137,66</b>	<b>441,26</b>	<b>9,49</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,46</b>	<b>22,99</b>	<b>76,96</b>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			<b>58,52</b>	<b>46,86</b>	<b>196,12</b>	<b>1472,14</b>	<b>2464,97</b>	<b>252,91</b>	<b>230,76</b>	<b>719,74</b>	<b>18,29</b>	<b>304,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>12,57</b>	<b>122,35</b>	<b>150,37</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
<b>Итого за завтрак</b>			<b>32,75</b>	<b>24,63</b>	<b>89,98</b>	<b>710,29</b>	<b>778,13</b>	<b>538,43</b>	<b>107,49</b>	<b>577,21</b>	<b>2,13</b>	<b>66,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>6,30</b>	<b>103,65</b>
<b>ОБЕД</b>																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	45,30
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
г/п	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
<b>Итого за обед</b>			<b>36,63</b>	<b>36,13</b>	<b>163,89</b>	<b>1183,29</b>	<b>1154,12</b>	<b>153,60</b>	<b>140,14</b>	<b>481,95</b>	<b>8,32</b>	<b>447,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>5,94</b>	<b>23,03</b>	<b>82,51</b>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			<b>69,38</b>	<b>60,76</b>	<b>253,88</b>	<b>1893,58</b>	<b>1932,25</b>	<b>692,03</b>	<b>247,63</b>	<b>1059,17</b>	<b>10,45</b>	<b>514,18</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>6,20</b>	<b>29,33</b>	<b>186,16</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,79
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	4	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,95</b>	<b>32,87</b>	<b>127,13</b>	<b>877,96</b>	<b>801,69</b>	<b>46,64</b>	<b>95,19</b>	<b>255,91</b>	<b>3,55</b>	<b>91,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>3,95</b>	<b>13,73</b>	<b>96,42</b>
<b>ОБЕД</b>																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,11
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61
<b>Итого за обед</b>			<b>41,91</b>	<b>31,50</b>	<b>115,62</b>	<b>991,15</b>	<b>1214,37</b>	<b>137,38</b>	<b>113,87</b>	<b>428,91</b>	<b>8,90</b>	<b>624,41</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>13,53</b>	<b>36,97</b>	<b>77,3</b>

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	173,68
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,92</b>	<b>19,51</b>	<b>67,01</b>	<b>492,69</b>	<b>1543,02</b>	<b>126,84</b>	<b>107,10</b>	<b>398,23</b>	<b>3,75</b>	<b>542,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>4,22</b>	<b>48,33</b>	<b>69,89</b>
	<b>ОБЕД</b>																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,32
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,40
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
г/п	Фрукты (апельсины)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	21,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,87</b>	<b>18,31</b>	<b>136,87</b>	<b>867,20</b>	<b>1887,13</b>	<b>248,78</b>	<b>199,41</b>	<b>430,22</b>	<b>6,07</b>	<b>408,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>12,45</b>	<b>199,93</b>	<b>82,31</b>
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		<b>53,79</b>	<b>37,82</b>	<b>203,88</b>	<b>1359,89</b>	<b>3430,15</b>	<b>375,62</b>	<b>306,51</b>	<b>828,45</b>	<b>9,82</b>	<b>957,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>16,68</b>	<b>248,26</b>	<b>152,20</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	44,23
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	7,36
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,82
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	9,28
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,77</b>	<b>15,46</b>	<b>74,62</b>	<b>550,93</b>	<b>624,00</b>	<b>130,19</b>	<b>61,70</b>	<b>249,70</b>	<b>5,37</b>	<b>142,97</b>	<b>1,01</b>	<b>0,18</b>	<b>1,02</b>	<b>8,20</b>	<b>84,05</b>
	<b>ОБЕД</b>																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	7,43
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,30</b>	<b>31,86</b>	<b>122,56</b>	<b>1020,39</b>	<b>1140,03</b>	<b>146,98</b>	<b>129,39</b>	<b>455,58</b>	<b>8,14</b>	<b>704,21</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>13,61</b>	<b>38,99</b>	<b>67,58</b>



258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,87</b>	<b>14,90</b>	<b>69,03</b>	<b>492,13</b>	<b>1303,41</b>	<b>124,15</b>	<b>106,17</b>	<b>368,40</b>	<b>3,49</b>	<b>53,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>3,49</b>	<b>39,04</b>	<b>65,06</b>
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61
<b>Итого за обед</b>			<b>36,83</b>	<b>15,57</b>	<b>128,99</b>	<b>818,00</b>	<b>1179,33</b>	<b>86,40</b>	<b>197,60</b>	<b>454,88</b>	<b>10,88</b>	<b>268,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,28</b>	<b>21,83</b>	<b>71,02</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,33</b>	<b>30,17</b>	<b>193,04</b>	<b>1283,93</b>	<b>2470,04</b>	<b>207,94</b>	<b>300,27</b>	<b>814,98</b>	<b>14,21</b>	<b>327,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>14,61</b>	<b>60,87</b>	<b>136,08</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,63</b>	<b>25,26</b>	<b>116,24</b>	<b>830,29</b>	<b>1213,13</b>	<b>548,43</b>	<b>159,99</b>	<b>612,21</b>	<b>2,31</b>	<b>94,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>18,80</b>	<b>129,28</b>
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,21
300/2014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	44,93
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,77
г/п	Фрукты ( бананы)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
<b>Итого за обед</b>			<b>35,32</b>	<b>37,66</b>	<b>180,03</b>	<b>1225,49</b>	<b>2246,69</b>	<b>205,29</b>	<b>233,85</b>	<b>508,05</b>	<b>8,80</b>	<b>258,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>7,53</b>	<b>65,47</b>	<b>102,06</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>69,94</b>	<b>66,28</b>	<b>296,27</b>	<b>2055,78</b>	<b>3459,83</b>	<b>753,72</b>	<b>393,84</b>	<b>1120,26</b>	<b>11,11</b>	<b>352,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>7,79</b>	<b>84,27</b>	<b>231,34</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>612,0</b>	<b>527,0</b>	<b>2313,6</b>	<b>16752,8</b>	<b>26095,6</b>	<b>4492,7</b>	<b>2699,8</b>	<b>8766,0</b>	<b>133,3</b>	<b>6812,4</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>124,5</b>	<b>884,6</b>	<b>1650,4</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>61,2</b>	<b>52,7</b>	<b>231,4</b>	<b>1675,3</b>	<b>2609,6</b>	<b>449,3</b>	<b>270,0</b>	<b>876,6</b>	<b>13,3</b>	<b>681,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,53</b>	<b>12,5</b>	<b>88,5</b>	<b>165,0</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.

