

93 N OM 24-03-05-02(02)82

Согласовано:

от 26.10.2022

Директор общеобразовательного учреждения

« _____ » _____ 2022 г.



Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Е.В. Косицкая

« _____ » _____ 2022г.



**Примерное десятидневное меню
по д/питанию (диета №9) для детей с ОВЗ
обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
(завтрак, обед)**

| № рецептуры по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|------------------|------|------|--|----------------|-----|-----|----------------------|-------|------|-----|--|
| | | | (г) | | | | (мг) | | | (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| | I ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 65-д/с | Сыр | 10 | 2,2 | 2,8 | - | 34,9 | - | 0,2 | - | 97 | 52,4 | 4,9 | 0,1 | |
| 110-д/с | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,1 | 12,3 | 29,1 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 | |
| 295-д/с | Омлет натуральный | 60 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 161,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 | |
| 648-д/с | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 0,5 | 24,1 | 91 | - | 4 | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 553 | 21,5 | 21,6 | 86,8 | 550,1 | 0,2 | 5,2 | 0,1 | 338,2 | 365,1 | 54,5 | 2,7 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 25-д/с | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 5,3 | 5,5 | 86 | - | 13,4 | - | 29,6 | 25,6 | 14,2 | 0,6 |
| 92-д/с | Суп крестьянский | 250 | 2,8 | 4,1 | 10,2 | 121 | 0,2 | 11,6 | 3,9 | 9,8 | 254 | 14,9 | 4,6 |
| 426--д/с | Котлеты натуральные из филе птицы | 100 | 13,7 | 9,3 | - | 120,7 | - | - | - | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 259-д/с | Каша перловая рассыпчатая с луком | 180 | 6 | 9,8 | 6,8 | 155,2 | - | 8 | - | 12,6 | 13,9 | 6,6 | 0,2 |
| 587-д/с | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 10,4 | 140 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | 0,3 | - | 61,9 | 58,4 | 20 | 0,5 |
| | Обед итог: | 863 | 28,2 | 29 | 56,1 | 736,9 | 0,2 | 33,3 | 3,9 | 123,8 | 433,5 | 83,8 | 7,2 |
| | Итого: | 1416 | 49,7 | 50,6 | 142,9 | 1287 | 0,4 | 38,5 | 4 | 462 | 798,6 | 138,3 | 9,9 |
| | II ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная перловая с маслом | 250/5 | 9,4 | 8,5 | 37,4 | 302,3 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| | Фрукты | 100 | 8,4 | 9,6 | 44,2 | 173 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 649-д/с | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 129,1 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-------|-------|-------|-----|
| | Завтрак итог: | 555 | 21,3 | 20,6 | 105,7 | 604,4 | 0,1 | 6,8 | 0 | 326,3 | 322,2 | 48,2 | 1,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 16-д/с | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,2 | 58 | - | 5,6 | - | 15,6 | 29,1 | 16,8 | 0,8 |
| 101-д/с | Суп картофельный с горохом | 250 | 4 | 4,2 | 11,4 | 117 | 0,1 | 35,8 | - | 48,2 | 39,6 | 22 | 1,4 |
| 387-д/с | Гуляш | 100 | 12,3 | 6,1 | 17,8 | 133,5 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 |
| 257-д/с | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 8,7 | 48,9 | 296,3 | 0,1 | 8,6 | - | 31,1 | 74,7 | 24,5 | 1 |
| 640-д/с | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | - | 0,3 | - | 61,9 | 58,4 | 20 | 0,5 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 32,5 | 25,1 | 126,9 | 805,8 | 0,4 | 68,8 | 0 | 197,4 | 506,4 | 156,2 | 8 |
| | Итого: | 1418 | 53,8 | 45,7 | 232,6 | 1410,2 | 0,5 | 75,6 | 0 | 523,7 | 828,6 | 204,4 | 9,2 |
| | III ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная пшеничная с маслом | 250/5 | 9,8 | 11,4 | 46,6 | 327,9 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| | Фрукты | 100 | 16,2 | 9,4 | 26,3 | 257,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 640-д/с | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | - | - | - | 14,5 | 45 | 10 | 1,1 |
| | Завтрак итог: | 555 | 27,6 | 22,4 | 90,3 | 672,2 | 0,3 | 19,8 | 0,1 | 301,3 | 471,3 | 77,7 | 3,5 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 44-д/с | Икра овощная закусочная | 100 | 1,8 | 5,2 | 5,7 | 59 | 0,1 | - | - | 12,7 | 145,2 | 17,2 | 1,2 |
| 77-д/с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,2 | 4,6 | 11,6 | 121 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 13,2 | 172,3 | 38,9 | 1,5 |
| 327-д/с | Рыба отварная | 100 | 19,6 | 0,5 | - | 47,2 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 185-д/с | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,6 | 12,7 | 14,2 | 164,4 | - | 0,8 | - | 9 | 11,1 | 5,8 | 0,2 |
| 648-д/с | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 0,5 | 24,1 | 91 | - | 4 | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 33,5 | 24 | 78,8 | 596,6 | 0,2 | 9,3 | 0,1 | 101 | 408,2 | 107 | 4,9 |
| | Итого: | 1418 | 61,1 | 46,4 | 169,1 | 1268,8 | 0,5 | 29,1 | 0,2 | 402,3 | 879,5 | 184,7 | 8,4 |
| | IV ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная геркулесовая с масл. | 250/5 | 9,7 | 10,3 | 42,5 | 283,7 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
| | Фрукты | 100 | 11,7 | 20,1 | 46,1 | 162,5 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 |
| 649-д/с | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 129,1 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 555 | 24,9 | 32,9 | 112,7 | 575,3 | 0,4 | 2,5 | 0,1 | 425,7 | 533,6 | 96,6 | 3,1 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |

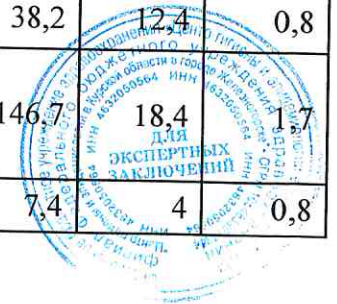


| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 33-д/с | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,3 | 2 | 6 | 48 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 82-д/с | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,9 | 3,9 | 11,3 | 117 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 384-д/с | Мясо тушеное в соусе | 100 | 20,9 | 4 | 3,5 | 74,6 | 0,2 | - | - | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
| 257-д/с | Перловка отварная | 180 | 5 | 6,7 | 33,5 | 214,3 | - | 1,1 | - | 61,9 | 97,4 | 8,8 | 0,2 |
| 587-д/с | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | - | 30,9 | - | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 34,5 | 17,1 | 112,9 | 707,9 | 0,2 | 38 | 0 | 193,8 | 370,3 | 170,5 | 7,7 |
| | Итого: | 1418 | 59,4 | 50 | 225,6 | 1283,2 | 0,6 | 40,5 | 0,1 | 619,5 | 903,9 | 267,1 | 10,8 |
| | V ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная гречневая с маслом | 250/5 | 8,6 | 7,9 | 42 | 310 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
| 628-94 | Чай | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 8,8 | 9,7 | 21,3 | 169,9 | 0,2 | 2,2 | 56,8 | 44,4 | 44,2 | 13,1 | 1 |
| | Завтрак итог: | 555 | 17,6 | 17,6 | 77,1 | 533 | 0,3 | 3,2 | 56,8 | 239,2 | 249,5 | 50,6 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 37-д/с | Винегрет овощной | 100 | 1,5 | 8 | 5,3 | 78 | - | 27 | - | 30,2 | 20 | 10,6 | 0,4 |
| 92-д/с | Суп крестьянский | 250 | 2,8 | 4,1 | 10,2 | 121 | 0,2 | 11,6 | 3,9 | 9,8 | 254 | 14,9 | 4,6 |
| 425-д/с | Окорочка отварные | 100 | 10,5 | 3,6 | 0,4 | 60,8 | - | 7,3 | - | 15,2 | 38,2 | 12,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 469-д/с | Морковь с зеленым горошком в молочном соусе | 180 | 3,5 | 3,5 | 13,6 | 90,6 | - | - | - | 32,3 | 146,7 | 18,4 | 1,7 |
| 639-д/с | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | - | - | 60 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 870 | 22,4 | 19,7 | 52,7 | 524,4 | 0,2 | 45,9 | 3,9 | 98,9 | 490,9 | 70 | 8,9 |
| | Итого: | 1425 | 40 | 37,3 | 129,8 | 1057,4 | 0,5 | 49,1 | 60,7 | 338,1 | 740,4 | 120,6 | 11,1 |
| | VI ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 65-д/с | Сыр | 10 | 2,2 | 2,8 | - | 34,9 | - | 0,2 | - | 97 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 110-д/с | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,1 | 12,3 | 29,1 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 |
| 295-д/с | Омлет натуральный | 60 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 161,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 |
| 640-д/с | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | - | 0,3 | - | 61,9 | 58,4 | 20 | 0,5 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 553 | 21,6 | 22,7 | 80,1 | 546,1 | 0,2 | 1,5 | 0,1 | 386,1 | 409,5 | 66,5 | 2,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 44-д/с | Икра овощная закусочная | 100 | 1,8 | 5,2 | 5,7 | 59 | 0,1 | - | - | 12,7 | 145,2 | 17,2 | 1,2 |
| 77-д/с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,2 | 4,6 | 11,6 | 121 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 13,2 | 172,3 | 38,9 | 1,5 |
| 327-д/с | Рыба отварная | 100 | 19,6 | 0,5 | - | 47,2 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 185-д/с | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,6 | 12,7 | 14,2 | 164,4 | - | 0,8 | - | 9 | 11,1 | 5,8 | 0,2 |
| 648-д/с | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 0,5 | 24,1 | 91 | - | 4 | - | 14 | 14 | 8,1 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 33,5 | 24 | 78,8 | 596,6 | 0,2 | 9,3 | 0,1 | 101 | 408,2 | 107 | 4,9 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Итого: | 1416 | 55,1 | 46,7 | 158,9 | 1142,7 | 0,4 | 10,8 | 0,2 | 487,1 | 817,7 | 173,5 | 7,5 |
| | VII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная пшеничная с маслом | 250/5 | 9,8 | 11,4 | 46,6 | 327,9 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| | Фрукты | 100 | 8,4 | 9,6 | 44 | 173 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 628-94 | Чай | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Завтрак итог: | 555 | 18,4 | 21 | 104,4 | 554 | 0,2 | 24,9 | 0 | 183,9 | 236 | 55 | 2,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 16-д/с | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,2 | 58 | - | 5,6 | - | 15,6 | 29,1 | 16,8 | 0,8 |
| 101-д/с | Суп картофельный с горохом | 250 | 4 | 4,2 | 11,4 | 117 | 0,1 | 35,8 | - | 48,2 | 39,6 | 22 | 1,4 |
| 387-д/с | Гуляш | 100 | 12,3 | 6,1 | 17,8 | 133,5 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 |
| 257-д/с | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 8,7 | 48,9 | 296,3 | 0,1 | 8,6 | - | 31,1 | 74,7 | 24,5 | 1 |
| 640-д/с | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | - | 0,3 | - | 61,9 | 58,4 | 20 | 0,5 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 32,5 | 25,1 | 126,9 | 805,8 | 0,4 | 68,8 | 0 | 197,4 | 506,4 | 156,2 | 8 |
| | Итого: | 1418 | 50,9 | 46,1 | 231,3 | 1359,8 | 0,6 | 93,7 | 0 | 381,3 | 742,4 | 211,2 | 10,6 |
| | VIII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная гречневая с маслом | 250/5 | 9,4 | 8,5 | 37,4 | 302,3 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| 648-д/с | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 0,5 | 24,1 | 91 | - | 0,7 | - | 6,2 | 8,2 | 4,4 | 0,3 |
| | Фрукты | 100 | 8,8 | 9,7 | 24,2 | 169,9 | 0,2 | 2,2 | 56,8 | 44,4 | 44,2 | 13,1 | 1 |
| | Завтрак итог: | 555 | 19,7 | 18,7 | 85,7 | 563,2 | 0,3 | 3,8 | 56,8 | 237,1 | 233 | 42,2 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 25-д/с | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 5,3 | 5,5 | 86 | - | 13,4 | - | 29,6 | 25,6 | 14,2 | 0,6 |
| 92-д/с | Суп крестьянский | 250 | 2,8 | 4,1 | 10,2 | 121 | 0,2 | 11,6 | 3,9 | 9,8 | 254 | 14,9 | 4,6 |
| 426--д/с | Котлеты натуральные из филе птицы | 100 | 13,7 | 9,3 | - | 120,7 | - | - | - | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 259-д/с | Каша перловая рассыпчатая с луком | 180 | 6 | 9,8 | 6,8 | 155,2 | - | 8 | - | 12,6 | 13,9 | 6,6 | 0,2 |
| 587-д/с | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 10,4 | 140 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | 0,3 | - | 61,9 | 58,4 | 20 | 0,5 |
| | Обед итог: | 863 | 28,2 | 29 | 56,1 | 736,9 | 0,2 | 33,3 | 3,9 | 123,8 | 433,5 | 83,8 | 7,2 |
| | Итого: | 1318 | 47,9 | 47,7 | 141,8 | 1300,1 | 0,5 | 37,1 | 60,7 | 360,9 | 666,5 | 126 | 8,9 |
| | IX ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная перловая с маслом | 250/5 | 8,6 | 7,9 | 42 | 310,3 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
| | Фрукты | 100 | 16,2 | 9,4 | 26,3 | 257,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 640-д/с | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 87 | - | - | - | 14,5 | 45 | 10 | 1,1 |
| | Завтрак итог: | 555 | 26,4 | 18,9 | 85,7 | 654,6 | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 347,7 | 470,4 | 65,6 | 2,3 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 37-д/с | Винегрет овощной | 100 | 1,5 | 8 | 5,3 | 78 | - | 27 | - | 30,2 | 20 | 10,6 | 0,4 |
| 92-д/с | Суп крестьянский | 250 | 2,8 | 4,1 | 10,2 | 121 | 0,2 | 11,6 | 3,9 | 9,8 | 254 | 14,9 | 4,6 |
| 425-д/с | Окорочка отварные | 100 | 10,5 | 3,6 | 0,4 | 60,8 | - | 7,3 | - | 15,2 | 38,2 | 12,4 | 0,8 |
| 469-д/с | Морковь с зеленым горошком в молочном соусе | 180 | 3,5 | 3,5 | 13,6 | 90,6 | - | - | - | 32,3 | 146,7 | 18,4 | 1,7 |
| 639-д/с | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | - | - | 60 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 870 | 22,4 | 19,7 | 52,7 | 524,4 | 0,2 | 45,9 | 3,9 | 98,9 | 490,9 | 70 | 8,9 |
| | Итого: | 1425 | 48,8 | 38,6 | 138,4 | 1179 | 0,4 | 47,2 | 4 | 446,6 | 961,3 | 135,6 | 11,2 |
| | Х ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 249-д/с | Каша молочная геркулесовая с масл. | 250/5 | 9,7 | 10,3 | 42,5 | 283,7 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
| | Фрукты | 100 | 11,7 | 20,1 | 47,3 | 162,5 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 |
| 648-д/с | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 0,5 | 24,1 | 91 | - | 0,7 | - | 6,2 | 8,2 | 4,4 | 0,3 |
| | Завтрак итог: | 555 | 22,9 | 30,9 | 113,9 | 537,2 | 0,4 | 2,7 | 0,1 | 327,6 | 430 | 82,9 | 2,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 33-д/с | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,3 | 2 | 6 | 48 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 82-д/с | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,9 | 3,9 | 11,3 | 117 | - | 3 | - | 45,4 | 41 | 27,4 | 0,8 |
| 384-д/с | Мясо тушеное в соусе | 100 | 20,9 | 4 | 3,5 | 74,6 | 0,2 | - | - | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
| 257-д/с | Перловка отварная | 180 | 5 | 6,7 | 33,5 | 214,3 | - | 1,1 | - | 61,9 | 97,4 | 8,8 | 0,2 |
| 587-д/с | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | - | 30,9 | - | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
| | Хлеб | 33 | 3,8 | 0,5 | 23,2 | 114 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 863 | 34,5 | 17,1 | 112,9 | 707,9 | 0,2 | 38 | 0 | 193,8 | 370,3 | 170,5 | 7,7 |
| | Итого: | 1418 | 57,4 | 48 | 226,8 | 1245,1 | 0,6 | 40,7 | 0,1 | 521,4 | 800,3 | 253,4 | 10,5 |
| | Завтрак средний: | 554,6 | 22,19 | 22,73 | 94,24 | 579,01 | 0,26 | 7,17 | 11,42 | 311,31 | 372,06 | 63,98 | 2,47 |
| | Обед средний: | 864,4 | 30,22 | 22,98 | 85,48 | 674,32 | 0,24 | 39,06 | 1,58 | 142,98 | 441,86 | 117,5 | 7,34 |
| | Средние показатели рациона | 1419 | 52,4 | 45,7 | 179,7 | 1253,3 | 0,5 | 46,2 | 13,0 | 454,3 | 813,9 | 181,5 | 9,8 |



