

**СОГЛАСОВАНО:**

Управляющий Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

(подпись)

« 09 » *Ильина* 2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»  
(наименование учреждения)

Директор

(А.А.Пашков)

(подпись)

« 09 » *Ильина* 2024 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

(наименование учреждения)

(подпись)

« 09 » *Ильина* 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,  
ПОЛЪЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ

НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ИШТАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов 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)											Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
																	Витамин(мг)	
<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	17,85	
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	17,46	
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	12,08	
415/2005	Крепитель 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	11,67	
	<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>59,06</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	7,31	
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	49,61	
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	12,79	
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0,4	4	22,96		
г/п	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0,924	0	3,71		
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	4,57		
70/2005	Овощи натуральные соленные (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	9,90	
	<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>356,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>6,28</b>	<b>92,38</b>	<b>110,85</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>169,91</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	50,54	
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	555,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	114	33,2	0,64	0	0	0,616	0	2,22		
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	2,28		
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	19,00	
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	1,58		
	<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>85,60</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	5,39	
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	52,28	



302/2005	Капша пшеничная расыпчатая	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	9,22
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	0,00	5,89
г/л	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	3,71
г/л	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	2,28
	Итого за обед		32,60	26,36	131,34	876,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	0,00	0,00	0,00	6,46	22,99	78,77
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	46,86	196,17	1472,14	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	0,09	0,09	0,24	12,57	122,35	164,37
	ЗАВТРАК																
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	83,77
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	13,47
	Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	97,24
	ОБЕД																
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	5,53
619/2009	Тфрелен с соусом крекным 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	46,52
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	12,86
70/2005	Оюочи натуральные солёные (гурцши)	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	9,90
г/л	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	5,93
г/л	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	4,57
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	1,58
	Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	86,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	184,13
	ЗАВТРАК																
	Итого за завтрак		23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	72,44
	ОБЕД																
	Итого 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	6,95
88/2005	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	50,82
291/2005	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96
399/2014	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	2,22
г/л	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	4,57
	Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137,38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	87,5
	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	159,96



5 ДЕНЬ (пятница)		ЗАВТРАК		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед	
229/2005	Рыба, филе в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,97	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63				
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	26,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,93	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	3,61	15,48				
377/2005	Хлеб пшеничный гидролизованный	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	2,22				
709/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	0	2,8	3,05			
	Овощи вар. Редис соленые (сушен.)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,021	0,12	6	9,90				
	Итого за завтрак		19,92	19,51	67,81	32,69	1543,02	126,84	107,19	398,23	3,75	542,46	0,13	0,17	4,22	48,33	73,29				
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	101,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,09	0,00	0,00	1,16	16,50	4,89				
305/2014	Котлета рубленая на птице	100	19,72	5,03	14,79	181,72	253,78	14,30	73,96	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	35,55				
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	13,30				
868/2009	Кашкот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	128,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,52				
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,36	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,59				
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	4,57				
	Итого за обед		33,87	13,31	136,87	957,20	1837,13	248,78	199,41	430,22	6,97	408,90	0,25	0,21	12,45	199,93	67,42				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,79	37,82	263,88	1339,89	3430,15	375,62	306,51	828,45	9,82	957,36	0,38	0,38	16,68	248,26	140,71				

**Вторая неделя**

6 ДЕНЬ (понедельник)		ЗАВТРАК		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед		Итого за обед	
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	36,50				
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	11,01				
г/п	Хлеб пшеничный гидролизованный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,96				
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	22,96				
50/2009	Консервы овощные закусочные (кара кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24				
	Итого за завтрак		24,77	15,46	74,62	550,93	624,00	130,19	61,70	249,70	5,37	142,97	1,01	0,18	1,02	8,20	83,67				
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	7,31				
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	50,82				
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	17,4	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	9,90				
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	1,58				
г/п	Хлеб пшеничный гидролизованный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96				
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	4,57				
	Итого за обед		42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99	77,15				



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
175/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	2,11	7,06	50,38	501,23	154,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55	14,16
379/2005	Булочки с сыром	50	5,8	8,68	13,91	67,65	38,75	164,9	11,1	28,7	0,87	61,5	0,07	0,625	0,477	0	17,46
379/2005	Крепированный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	129,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	12,08
415/2005	Крепированный напиток	1 шт./600	1,1	7,28	36,5	237,6	67,82	61,22	15,58	48,95	0,31	27,81	0	0,02	0,01	0	11,67
Итого за завтрак																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с борщами	250	5,97	5,52	29,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,53
229/2005	Рис с грибами в томате с овощами	120	13,87	11,78	1,95	149,27	377,04	34,93	41,21	113,58	0,97	504,01	0,10	4,10	1,39	4,92	42,63
313/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	22,45	180,27	1019,05	64,66	43,90	128,95	1,31	38,45	0,01	0,00	2,25	34,61	15,48
372/2014	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	21,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	4,00	5,89
г/л	Хлеб пшеничный	30	1,85	1,5	74,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,71
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,0	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
79/2005	Овощи натуральные замороженные (болтуши)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,30	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90
Итого за обед																	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
292/2005	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	61,09
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	6,52
г/л	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	2,22
г/л	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	2,28
Итого за завтрак																	
ОБЕД																	
88/2005	Шип 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	6,95
250/2005	Бифстrogанов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	59,20
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	12,86
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	3,05
г/л	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	3,71
г/л	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	2,28
Итого за обед																	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Итого за день																	
Итого за неделю																	
Итого за месяц																	



258/2014	Шпинель 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	44.30
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	11.65
370/2005	Чай с сахаром	240	0.1	0	14.07	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0	1.58
370/2005	Чай с лимоном и сахаром	30	1.18	1.27	10.92	16.18	50.8	10.4	11	33.2	0.01	0	0	0	0.616	0	2.22
399/2014	Сок апельсиновый со вкусом (органолептос)	90	1.48	0.06	1.4	8.4	84.6	13.8	8.4	25.3	0.56	0	0.019	0.134	0.12	4	9.90
399/2014	Сок лимонный со вкусом (органолептос)	90	1.87	1.69	1.4	8.4	84.6	13.4	8.4	25.3	0.56	0	0.019	0.134	0.12	4	9.90
103/2005	Сыр карottageвый с микрокристаллами целлюлозы	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.99	15.10	24.07	63.50	0.37	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.39
305/2014	Сладкая грушевая из лимона	100	10.72	5.07	14.70	84.72	273.78	14.39	73.97	151.32	1.51	68.98	0.95	0.52	8.36	1.31	35.57
399/2005	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в асептической)	200	3.69	5.78	20.77	107.26	118.20	16.99	58.90	137.07	4.97	0.99	0.07	0.90	0.90	0.08	9.22
399/2014	Упаковка (в асептической)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.96
7/1	Хлеб пшеничный	35	1.30	1.05	17.43	91.70	44.45	9.10	12.25	29.05	0.50	0.60	0.00	0.00	0.54	0.00	2.59
7/1	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	4.57
223/2005	Хлеб ржаной	35	3.83	13.57	128.99	318.60	147.33	86.43	197.60	454.86	10.88	268.50	0.05	0.07	11.28	21.81	80.26
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	13.47
382/2005	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	83.77
382/2005	Заправка из творога со ступенным	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	13.47
382/2005	Итого за завтрак	200	32.00	24.38	79.49	662.29	604.13	534.43	86.49	563.21	1.95	66.67	0.04	0.55	0.26	1.30	97.24
	<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	8.69
300/2014	Пшеница 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	56.15
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	13.88
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	10.62
7/1	Хлеб пшеничный	80	3.70	3.00	49.80	252.00	127.00	26.00	35.00	83.00	1.60	0.00	0.00	0.00	1.54	0.00	5.93
7/1	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	4.57
	<b>Итого за обед</b>		35.32	37.66	180.03	1225.49	2246.69	205.29	233.85	508.05	8.80	258.01	0.07	0.29	7.53	65.47	99.83
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		69.94	66.28	296.27	2055.78	3459.83	753.72	393.84	1120.26	11.11	352.18	0.11	1.09	7.79	84.27	197.08
	<b>Вес за 10 дней</b>		612.0	527.0	2313.6	16752.8	26095.6	4492.7	2699.8	8766.0	133.3	6812.4	3.6	5.3	124.5	884.6	1649.5
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		61.2	52.7	231.4	1675.3	2609.6	449.3	270.0	876.6	13.3	681.2	0.36	0.53	12.5	88.5	165