

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Батинская СОШ
Зверева М. В.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню обедов
на 2026-2027 учебный год
для детей ОВЗ с 7-11 лет
сезон Осенне-Зимний

Сезон Осенне-Зимний

Возрастная категория ОБЗ с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 1 - завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"		200	8.17	11.20	32.38	263.00
	Крупа овсяная	44					
	Молоко 2,5%	110					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	10					
	Соль иодированная	1					
54-2б	Бутерброд с маслом и сыром		50	4.68	10.44	14.89	172.20
	Сыр	10					
	масло сливочное	10					
	Хлеб пшеничный	30					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Мягкие вафли		40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак		650	20.50	31.28	107.43	798.00
	День № 1 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					

	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль йодированная	1					
54-6г	Рис отварной		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль йодированная	1					
54-2м	Тефтели в соусе красном		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					
	Сахар	1					
	соль йодированная	1					
	Масло сливочное	1					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Молоко 2,5%	50					
	Чай	1					
	сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	26.43	21.69	111.52	747.30
	ИТОГО		1430	46.93	52.97	218.95	1545.30
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 2 - завтрак						
54-1о	Омлет натуральный		200	16.91	23.97	4.32	300.70
	Молоко	75					

	Яйца	3					
	Масло сливочное	15					
	Соль иодированная	1.0					
54-4б	Бутерброд с повидлом		50	2.36	0.24	27.54	121.70
	Хлеб	30					
	Повидло	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.25	0.05	6.61	27.90
	Чай черный	1					
	Лимон	7					
	Сахар	7					
Пром.	Фрукт (Яблоко)		200	0.80	0.80	19.60	88.80
	итого за завтрак		710	24.58	25.66	84.71	668.10
	День № 2 - обед						
54-25с	Суп гороховый		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					
	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	Картофельное пюре		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-1б	Бифштекс в белом соусе		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-13хн	Напиток из шиповника		200	0.64	0.25	15.15	65.30

	Шиповник (сухой)	21					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	29.79	23.17	101.00	731.60
	ИТОГО		1490	54.37	48.83	185.71	1399.70
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность
	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 3 - завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная		200	8.32	10.12	37.64	274.90
	Крупа пшенная	50					
	Молоко 2,5%	104					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	3					
	Соль иодированная	1					
54-1б	Бутерброд с маслом		50	3.12	7.57	19.81	159.90
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Молоко 2,5%	50					
	Чай	1					
	сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Фрукт (Банан)		250	3.75	1.25	52.50	236.20
	итого за завтрак		760	21.00	20.68	145.19	850.90
	День № 3 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					

	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль иодированная	1					
54-1г	Макароны отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-34м	Гуляш из отварной птицы		100	13.56	1.89	1.54	77.40
	Куриная грудка	68					
	Томат паста(без укс.кисл.)	2					
	Лук репка	3					
	Масло растительное	1					
	Соль иодированная	1					
	Мука	1					
	Морковь	3					
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					
	смесь сухофруктов	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	31.99	11.98	120.08	716.10
	ИТОГО		1540	52.99	32.66	265.27	1567.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 4 - завтрак						
54-2к	Каша вязкая кукурузная		200	7.26	9.18	44.04	287.80
	Крупа кукурузная	57					
	Молоко 2,5%	100					
	Масло сливочное	10					

	Сахар	3					
	Соль иодированная	1					
54-3б	Бутерброд с джемом		50	2.35	0.25	28.54	125.80
	Хлеб пшеничный	30					
	Джем	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3.87	2.86	11.19	86.00
	Молоко 2,5%	100					
	Сахар	7					
	Кофейный напиток	5					
Пром.	Печенье сдобное		45	3.15	10.81	26.11	216.00
	итого за завтрак		555	20.89	23.70	136.52	844.60
	День № 4 - обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					
	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль иодированная	1					
54-12м	Плов с курицей		250	23.11	9.29	41.34	341.50
	куриная грудка	100					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Чай черный	1					
	Молоко	50					

	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед		750	36.73	17.20	105.64	724.33
	ИТОГО		1305	57.62	40.90	242.16	1568.93
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 5 - завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром		200	10.55	9.10	38.21	277.00
	Макароны	60					
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Соль иодированная	1					
54-4б	Бутерброд с повидлом		50	2.36	0.24	27.54	121.70
	Хлеб	30					
	Повидло	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-21гн	Какао с молоком		200	4.68	3.52	12.50	100.40
	Какао порошок	5					
	Молоко	130					
	Сахар	7					
Пром.	Мягкие вафли		40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак		650	25.05	22.46	131.99	835.10
	День № 5 - обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)		200	1.79	4.25	10.69	88.30
	Картофель	57					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
	Свекла	53					
	Морковь	5					
	Лук репка	10					

	Сметана	5					
	Масло растительное	4					
	Соль иодированная	1					
54-1г	Макароны отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					
	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед		800	30.30	17.63	109.71	718.93
	ИТОГО		1450	55.35	40.09	241.70	1554.03
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		7215	267.26	215.45	1153.79	7634.96

Неделя вторая

	День №6 - завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"		200	8.17	11.20	32.38	263.00
	Крупа овсяная	44					
	Молоко 2,5%	110					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	10					
	Соль иодированная	1					
54-26	Бутерброд с маслом и сыром		50	4.68	10.44	14.89	172.20
	Сыр	10					

	масло сливочное	10					
	Хлеб пшеничный	30					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Мягкие вафли		40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак		650	20.50	31.28	107.43	798.00
	День № 6 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль йодированная	1					
54-6г	Рис отварной		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль йодированная	1					
54-2м	Тефтели в соусе красном		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					
	Сахар	1					
	соль йодированная	1					

	Масло сливочное	1					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.25	0.05	6.61	27.90
	Чай черный	1					
	Лимон	7					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	25.13	20.60	109.53	724.30
ИТОГО			1430	45.63	51.88	216.96	1522.30
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 7 - завтрак						
54-1о	Омлет натуральный		200	16.91	23.97	4.32	300.70
	Молоко	75					
	Яйца	3					
	Масло сливочное	15					
	Соль иодированная	1					
54-4б	Бутерброд с повидлом		50	2.36	0.24	27.54	121.70
	Хлеб	30					
	Повидло	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.25	0.05	6.61	27.90
	Чай черный	1					
	Лимон	7					
	Сахар	7					
Пром.	Фрукт (Яблоко)		200	0.80	0.80	19.60	88.80
	итого за завтрак		710	24.58	25.66	84.71	668.10
	День № 7 - обед						
54-25с	Суп гороховый		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					

	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	Картофельное пюре		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-16	Бифштекс в белом соусе		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-21хн	Кисель из брусники		200	0.14	0.09	14.84	60.70
	Кисель из брусники	21					
	Сахар	10					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	29.29	23.01	100.69	727.00
	ИТОГО		1490	53.87	48.67	185.40	1395.10
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность
	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 8 - завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная		200	8.32	10.12	37.64	274.90
	Крупа пшенная	50					
	Молоко 2,5%	104					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	3					

	Соль йодированная	1					
54-1б	Бутерброд с маслом		50	3.12	7.57	19.81	159.90
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Молоко 2,5%	50					
	Чай	1					
	сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Фрукт (Банан)		250	3.75	1.25	52.50	236.20
	итого за завтрак		760	21.00	20.68	145.19	850.90
	День № 8 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					
	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль йодированная	1					
54-1г	Макароны отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль йодированная	1					
54-34м	Гуляш из отварной птицы		100	13.56	1.89	1.54	77.40
	Куриная грудка	68					
	Томат паста(без укс.кисл.)	2					
	Лук репка	3					
	Масло растительное	1					
	Соль йодированная	1					
	Мука	1					
	Морковь	3					
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					

	Смесь сухофруктов	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	31.99	11.98	120.08	716.10
	ИТОГО		1540	52.99	32.66	265.27	1567.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 9 - завтрак						
54-2к	Каша вязкая кукурузная		200	7.26	9.18	44.04	287.80
	Крупа кукурузная	57					
	Молоко 2,5%	100					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	3					
	Соль йодированная	1					
54-3б	Бутерброд с джемом		50	2.35	0.25	28.54	125.80
	Хлеб пшеничный	30					
	Джем	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3.87	2.86	11.19	86.00
	Молоко 2,5%	100					
	Сахар	7					
	Кофейный напиток	5					
Пром.	Печенье сдобное		45	1.60	3.90	32.80	162.00
	итого за завтрак		555	19.34	16.79	143.21	790.60
	День № 9 - обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					
	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					

	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль йодированная	1					
54-12м	Плов с курицей		250	23.11	9.29	41.34	341.50
	куриная грудка	100					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль йодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Чай черный	1					
	Молоко	50					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед		750	36.73	17.20	105.64	724.33
	ИТОГО		1305	56.07	33.99	248.85	1514.93
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 10 - завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром		200	10.55	9.10	38.21	277.00
	Макароны	60					
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Соль йодированная	1					
54-4б	Бутерброд с повидлом		50	2.36	0.24	27.54	121.70
	Хлеб	30					
	Повидло	20					
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.30

Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Мягкие вафли		40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак		650	20.56	18.98	125.91	761.50
	День № 10 - обед						
54-27с	Суп с рыбными консервами		200	5.90	6.76	12.55	134.50
	Картофель	77					
	консерва рыбная	28					
	Морковь	17					
	Крупа рисовая	4					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Соль йодированная	1					
54-1г	Макароны отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль йодированная	1					
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					
	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-13хн	Напиток из шиповника		200	0.64	0.25	15.15	65.30
	Сахар	7					
	Шиповник (сухой)	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70

	итого за обед		780	33.54	20.11	112.38	764.50
	итого		1430	54.1	39.1	238.3	1526.0
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		7195	262.66	206.29	1154.77	7525.33
	итого за 10 дней		14410	529.92	421.74	2308.56	15160.29
	Среднее значение за 10 дней		1441	52.99	42.17	230.86	1516.03

1 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Понедельник						
День № 1 - завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	200	8.17	11.20	32.38	263.00
54-2б	Бутерброд с маслом и сыром	50	4.68	10.44	14.89	172.20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Мягкие вафли	40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00
итого за завтрак		650	20.50	31.28	107.43	798.00
День № 1 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	Рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	Тефтели в соусе красном	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		780	26.43	21.69	111.52	747.30
ИТОГО		1430	46.93	52.97	218.95	1545.30
Вторник						
День № 2 - завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16.91	23.97	4.32	300.70
54-4б	Бутерброд с повидлом	50	2.36	0.24	27.54	121.70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.90
Пром.	Фрукт (Яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	88.80
итого за завтрак		710	24.58	25.66	84.71	668.10
День № 2 - обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	Бифштекс в белом соусе	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		780	29.79	23.17	101.00	731.60
ИТОГО		1490	54.37	48.83	185.71	1399.70
Среда						
День № 3 - завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.32	10.12	37.64	274.90
54-1б	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	159.90
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30

Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Фрукт (Банан)	250	3.75	1.25	52.50	236.20
	итого за завтрак	760	21.00	20.68	145.19	850.90
	День № 3 - обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.56	1.89	1.54	77.40
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	31.99	11.98	120.08	716.10
	ИТОГО	1540	52.99	32.66	265.27	1567.00
	Четверг					
	День № 4 - завтрак					
54-2к	Каша вязкая кукурузная	200	7.26	9.18	44.04	287.80
54-3б	Бутерброд с джемом	50	2.35	0.25	28.54	125.80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86.00
Пром.	Печенье сдобное	45	3.15	10.81	26.11	216.00
	итого за завтрак	555	20.89	23.70	136.52	844.60
	День № 4 - обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	Плов с курицей	250	23.11	9.29	41.34	341.50
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед	750	36.73	17.20	105.64	724.33
	ИТОГО	1305	57.62	40.90	242.16	1568.93
	Пятница					
	День № 5 - завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.55	9.10	38.21	277.00
54-4б	Бутерброд с повидлом	50	2.36	0.24	27.54	121.70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-21гн	Какао с молоком	200	4.68	3.52	12.50	100.40
Пром.	Мягкие вафли	40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак	650	25.05	22.46	131.99	835.10
	День № 5 - обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.79	4.25	10.69	88.30
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20

Пром.	Хлеб украинский	50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед	800	30.30	17.63	109.71	718.93
	ИТОГО	1450	55.35	40.09	241.70	1554.03
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	7215	267.26	215.45	1153.79	7634.96

2 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Понедельник					
	День №6 - завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	200	8.17	11.20	32.38	263.00
54-2б	Бутерброд с маслом и сыром	50	4.68	10.44	14.89	172.20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Мягкие вафли	40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак	650	20.50	31.28	107.43	798.00
	День № 6 - обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	Рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	Тефтели в соусе красном	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	25.13	20.60	109.53	724.30
	ИТОГО	1430	45.63	51.88	216.96	1522.30
	Вторник					
	День № 7 - завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.91	23.97	4.32	300.70
54-4б	Бутерброд с повидлом	50	2.36	0.24	27.54	121.70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.90
Пром.	Фрукт (Яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	88.80
	итого за завтрак	710	24.58	25.66	84.71	668.10
	День № 7 - обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	Бифштекс в белом соусе	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.14	0.09	14.84	60.70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	29.29	23.01	100.69	727.00
	ИТОГО	1490	53.87	48.67	185.40	1395.10
	Среда					
	День № 8 - завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.32	10.12	37.64	274.90
54-1б	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	159.90
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30

Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
Пром.	Фрукт (Банан)	250	3.75	1.25	52.50	236.20
	итого за завтрак	760	21.00	20.68	145.19	850.90
	День № 8 - обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.56	1.89	1.54	77.40
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	31.99	11.98	120.08	716.10
	ИТОГО	1540	52.99	32.66	265.27	1567.00
	Четверг					
	День № 9 - завтрак					
54-2к	Каша вязкая кукурузная	200	7.26	9.18	44.04	287.80
54-3б	Бутерброд с джемом	50	2.35	0.25	28.54	125.80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86.00
Пром.	Печенье сдобное	45	1.60	3.90	32.80	162.00
	итого за завтрак	555	19.34	16.79	143.21	790.60
	День № 9 - обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисо	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	Плов с курицей	250	23.11	9.29	41.34	341.50
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед	750	36.73	17.20	105.64	724.33
	ИТОГО	1305	56.07	33.99	248.85	1514.93
	Пятница					
	День № 10 - завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.55	9.10	38.21	277.00
54-4б	Бутерброд с повидлом	50	2.36	0.24	27.54	121.70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.30
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Мягкие вафли	40	2.40	8.80	19.60	172.00
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	итого за завтрак	650	20.56	18.98	125.91	761.50
	День № 10 - обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами	200	5.90	6.76	12.55	134.50
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20

Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	33.54	20.11	112.38	764.50
	ИТОГО	1430	54.10	39.09	238.29	1526.00
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	7195	263	206	1155	7525
	итого за 10 дней	14410	529.92	421.74	2308.56	#####
	Среднее значение за 10 дней	1441	52.99	42.17	230.86	1516.03