



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 186
М.И. Краковецкая
«02» сентября 2026

Примерное меню
для организации питания в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 186»
возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ сахарный диабет)

Новосибирск 2026

Меню приготавливаемых блюд (сезон: осень-зима)
Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (сахарный диабет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 День 1							
Завтрак (8.00-9.00)	Запеканка из творога с морковью	200	18,60	15,90	36,40	363,20	54-2т-2020
	Фруктово-ягодный чай	200	0,20	0,00	1,70	8,60	С6.2004, №685
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	7,90	39,10	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			35,62	16,10	46,00	410,90	
Обед (9.30-11.30)	Винегрет овощной (овощи отв. :картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	100	1,00	8,83	6,83	111,83	С6.2004, №71
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Кнели из кур	90/25	20,52	11,97	6,03	214,20	С6.2004, №505
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из земляники или малины	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			33,22	32,40	74,06	722,03	
Обед (15.00-17.00)	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,33	4,50	7,67	76,00	С6.2000, №20
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,88	4,80	15,55	144,58	С6.54-12с-2020
	Кнели из кур	90/25	20,52	11,97	6,03	214,20	С6.2004, №505
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			77,55	60,67	171,61	778,08	
Дополнительный прием пищи	Апельсин св.	150	1,40	0,30	12,20	56,70	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи							
Итого за день:			2,40	0,30	37,60	152,70	
			71,24	48,80	157,66	1285,63	

День 2							
Завтрак (8.00-9.00)	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,20	9,40	34,00	249,00	54-21к-2020
	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	1,70	8,30	54-22гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			9,10	9,80	44,10	524,78	
Обед (9.30-11.30)	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, пере болгарский)	100	3,40	5,60	3,50	79,00	С6.2004, №37
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,60	16,30	133,10	С6.2004, №139
	Птица(курица) отварная	100	19,10	7,4	0,5	145	С6.2004, №487
	Капуста тушеная	150	3,60	5,10	14,60	118,70	54-8г-2020
	Компот из облепихи с/м	200	0,30	1,40	3,00	26,20	54-15хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			34,80	24,40	46,30	544,70	
Обед (15.00-17.00)	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, пере болгарский)	100	3,40	5,60	3,50	79,00	С6.2004, №37
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1,9	5	10,3	94,2	54-10с-2020
	Птица(курица) отварная	100	19,10	7,4	0,5	145	С6.2004, №487
	Капуста тушеная	150	3,60	5,10	14,60	118,70	54-8г-2020
	Компот из плодов шиповника	200	0,40	0,20	15,20	65,30	С6.2004, №705

	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			30,10	23,60	52,50	544,90	
Дополнительный прием пищи	Яблоко св.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			1,60	0,60	40,10	162,60	
Итого за день:			45,50	34,80	130,50	1232,08	

День 3							
Завтрак (8.00-9.000)	Омлет с зеленым горшком	200	12,90	15,30	6,30	214,00	54-2о-2020
	Чай листовой	200	0,20	0,00	6,40	26,80	С6.2004, №685
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			14,80	15,60	21,10	283,50	
Обед (9.30-11.30)	Салат"Витаминка"(капуста св., яблоки, сахар, масло растительное)	100	1,43	5,13	10,03	92,00	С6.2000, №1
	Суп картофельный с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	С6.2004, №138
	Гуляш из отварной говядины	90	13,60	16,60	3,10	189,00	54-2м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот клюквенный	200	0,10	0,10	7,90	32,70	С6.2004, №700
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед	Всего		23,83	32,73	74,23	659,50	
Обед (15.00-17.00)	Салат"Витаминка"(капуста св., яблоки, сахар, масло растительное)	100	1,43	5,13	10,03	92,00	С6.2000, №1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,50	2,20	18,10	102,00	54-7с-2020
	Гуляш из отварной говядины	90	13,60	16,60	3,10	189,00	54-2м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			24,13	29,53	89,93	693,80	
Дополнительный прием пищи	Мандарин св.	140	1,10	0,30	10,50	49,00	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			2,10	0,30	35,90	145,00	
Итого за день:			40,73	48,63	131,23	1088,00	

День 4	I комплекс (8.00-9.000)						
Завтрак (8.00-9.000)	Каша кукурузная вязкая молочная	200	2,90	2,90	16,50	103,90	54-1к-2020
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			6,20	4,30	33,50	197,50	
Обед (9.30-11.30)	Салат "Объединье" (морковь отв., яйцо, зеленый горошек конс., масло растительное)	100	2,56	7,00	4,96	150,00	С6.2000, №39
	Рассольник домашний	250	1,90	5,10	11,20	98,50	54-4с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	14,00	5,30	200,50	54-18м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из смеси ягод с/м	200	0,20	1,00	7,40	39,00	С6.54-9хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			27,96	33,70	73,16	764,40	
Обед (15.00-17.00)	Салат "Объединье" (морковь отв., яйцо, зеленый горошек конс., масло растительное)	100	2,56	7,00	4,96	150,00	С6.2000, №39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Сметана в борщ	10	0,24	1,32	0,20	14,16	С6.2004, №124

	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	14,00	5,30	200,50	54-18м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	С6.2004, №704
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			56,76	67,72	153,22	798,26	
Дополнительный прием пищи	Яблоко св.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			1,60	0,60	40,10	162,60	
Итого за день:			35,76	38,60	146,76	1124,50	

День 5							
Завтрак (8.00-9.000)	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8,30	11,60	37,50	288,00	54-6к-2020
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,01	6,60	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			10,20	11,91	52,50	358,60	
Обед (9.30-11.30)	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	100	1,54	5,08	5,47	87,00	С6.2000, №4
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250/10/5	9,88	4,80	15,55	144,58	С6.54-12с-2020
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	21,90	22,90	13,30	347,10	54-10м-2020
	Компот из плодов с/м (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			35,32	33,18	51,12	656,88	
Обед (15.00-17.00)	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	100	1,54	5,08	5,47	87,00	С6.2000, №4
	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	2,60	5,30	14,30	116,00	С6.2004, №138
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	21,90	22,90	13,30	347,10	54-10м-2020
	Компот из с/м плодов (вишня) с яблоком	200	0,20	0,10	10,10	42,50	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			27,94	33,68	51,57	635,30	
Дополнительный прием пищи	Мандарин св.	140	1,10	0,30	10,50	49,00	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			2,10	0,30	35,90	145,00	
Итого за день:			47,62	45,39	139,52	1160,48	

День 6							
Завтрак (8.00-9.000)	Запеканка из творога с морковью	200	18,60	15,90	36,40	363,20	54-2г-2020
	Фруктово-ягодный чай	200	0,20	0,00	1,70	8,60	С6.2004, №685
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	7,90	39,10	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			20,10	16,10	46,00	410,90	
Обед (9.30-11.30)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	С6.2004, №20
	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	2,60	5,30	14,30	116,00	С6.2004, №138
	Мясо отварное (говядина)	90	31,30	5,90	0,00	177,00	С6.2004, №411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Чай листовой	200	0,20	0,00	6,40	26,80	С6.2004, №685
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед	Всего		45,40	21,90	68,30	653,20	
Дополнительный прием пищи	Банан св.	150	2,30	0,00	33,60	143,40	С6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			3,30	0,00	59,00	239,40	
Итого за день:			68,80	38,00	173,30	1303,50	

Неделя 2 День 1							
Завтрак (8.00-9.000)	Каша кукурузная вязкая молочная	210	7,3	10,7	44,2	302,3	54-5к-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г,№109(пром.)
	Чай фруктовый	200	0,20	0,10	2,90	13,30	54-15гн-2020
Итого за завтрак			9,20	11,10	55,50	358,30	
Обед (9.30-11.30)	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,34	2,92	10,10	98,46	С6.2000,№20
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,80	4,60	104,40	125,90	54-9с-2020
	Рыба (кета), тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00	С6.2011,№374
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	С6.2004,№639
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г,№109(пром.)
	Итого за обед		25,34	18,22	178,80	647,16	
Обед (15.00-17.00)	Винегрет овощной (овощи отв.: картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	100	1,00	8,83	6,83	111,83	С6.2004,№71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,9	5	10,3	94,2	54-10с-2020
	Рыба (кета), тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00	С6.2011,№374
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот из земляники или малины	200	0,10	0,00	7,20	29,30	С6.2004,№635
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г,№109(пром.)
	Итого за обед		19,70	24,53	68,83	577,13	
Дополнительный прием пищи	Апельсин св.	150	1,40	0,30	12,20	56,70	С6.2004,№628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004,№707
Итого за дополнительный прием пищи			2,40	0,30	37,60	152,70	
Итого за день:			36,94	29,62	271,90	1158,16	

День 2							
Завтрак (8.00-9.000)	Омлет с зеленым горшком	200	12,90	15,30	6,30	214,00	54-2о-2020
	Чай листовой	200	0,20	0,00	6,40	26,80	С6.2004,№685
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	С6.2013г,№109(пром.)
Итого за завтрак			43,91	15,60	21,10	283,50	
Обед (9.30-11.30)	Салат "Ералаш"(капуста св.,свекла отвт.,сахар,масло растительное)	100	1,60	2,50	9,20	136,00	С.2000,№2
	Рассольник ленинградский	250/5	4,80	5,80	13,60	125,50	С6.2004,№143
	Сметана в рассольник	10	0,24	1,32	0,20	14,16	С6.2004,№143
	Гуляш из филе курицы	90	24,77	22,13	5,55	262,40	С6.2004,№487
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	С6.2004,№704
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г,№109(пром.)
	Итого за обед		42,31	38,45	88,45	881,36	
Обед (15.00-17.00)	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,67	5,33	16,67	122,33	С.2000,№25
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,70	5,60	5,70	92,20	С6.2004,№124
	Сметана в щи	10	0,24	1,32	0,20	14,16	С6.2004,№124
	Гуляш из филе курицы	90	24,77	22,13	5,55	262,40	С6.2004,№487
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из смеси ягод с/м	200	0,20	1,00	7,40	39,00	С6.54-9хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	С6.2013г,№109(пром.)
	Итого за обед		119,46	109,26	233,72	806,49	
Дополнительный прием пищи	Яблоко св.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	С6.2004,№628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	С6.2004,№707

Итого за дополнительный прием пищи			1,60	0,60	40,10	162,60	
Итого за день:			87,82	54,65	149,65	1327,46	

День 3							
Завтрак (8.00-9.000)	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8,30	10,80	44,50	308,60	54-14к-2020
	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	1,70	8,30	54-22гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за завтрак	Всего		10,20	11,20	54,60	618,37	
Обед (9.30-11.30)	Салат "Овощной букет"(овощи отв.:картофель,морковь,огурцы сол., лук репчатый, масло растительное)	100	2,00	10,00	11,10	141,00	Сб.2000,№35
	Суп из овощей со сметаной	250	1,78	4,65	4,65	89,00	Сб.2004,№135
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	21,90	22,90	13,30	347,10	54-10м-2020
	Компот из свежих плодов (вишни)	200	0,30	0,10	10,30	42,80	Сб.2004,№631
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за обед			27,68	37,95	47,75	662,60	
Обед (15.00-17.00)	Салат "Лакомство"(кукуруза конс.,морковь отвар.,яблоки св.,горошек зелконс.,лук, масло растительное)	100	1,34	2,92	10,10	98,46	Сб.2000,№36
	Суп с крупой (пшено) и томатом	250	3,30	5,90	18,90	143,00	Сб.2004,№150
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	21,90	22,90	13,30	347,10	54-10м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	Сб.2004,№639
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за обед			58,12	70,27	126,65	1417,56	
Дополнительный прием пищи	Мандарин св.	140	1,10	0,30	10,50	49,00	Сб.2004,№628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	Сб.2004,№707
Итого за дополнительный прием пищи			2,10	0,30	35,90	145,00	
Итого за день:			39,98	49,45	138,25	1425,97	

День 4							
Завтрак (8.00-9.000)	Запеканка из творога	150	29,60	10,60	21,60	301,20	54-1т-2020
	Чай листовой	200	0,20	0,00	6,40	26,80	Сб.2004,№685
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за завтрак			31,50	10,90	36,40	370,70	
Обед (9.30-11.30)	Салат "Ромашка" (картофель отвар., лук, кукуруза консервированная, масло растительное)	100	1,92	10,28	12,64	156,00	Сб.2000,№31
	Рассольник домашний	250/5	2,46	5,17	14,96	116,12	Сб.2004,№131
	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	14,00	5,30	200,50	54-18м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот клюквенный	200	0,13	0,00	24,90	100,12	Сб.2004,№700
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за обед			24,01	35,05	96,70	977,96	
Обед (15.00-17.00)	"Салатик освежающий" (свекла отв., яблоки, лук репчатый, масло растительное)	100	1,39	5,12	7,28	80,76	Сб.2004,№24
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,43	Сб.2004,№158
	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	14,00	5,30	200,50	54-18м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Компот из плодов с/м (черная смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,50	Сб.2004,№631
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Сб.2013г,№109(пром.)
Итого за обед			53,55	65,62	176,93	712,99	

Дополнительный прием пищи	Апельсин св.	150	1,40	0,30	12,20	56,70	C6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	C6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			2,40	0,30	37,60	152,70	
Итого за день:			57,91	46,25	170,70	1501,36	

День 5	1 комплекс (8.00-9.000)						
Завтрак (8.00-9.000)	Каша пшенная вязкая молочная	200	8,30	11,60	37,50	288,00	54-6к-2020
	Чай фруктовый	200	0,20	0,10	2,90	13,30	54-15гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	C6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			10,20	12,00	48,80	344,00	
Обед (9.30-11.30)	Салат "Витаминка" (капуста св., яблоки, сахар, масло растительное)	100	1,43	5,13	10,03	92,00	C6.2000, №1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,50	2,20	18,10	102,00	54-7с-2020
	Рыба(филе), припущенная в молоке	90/50	11,49	6,75	2,59	118,46	C6.2004, №373
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот брусничный	200	0,10	0,10	7,90	32,70	C6.2004, №700
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	C6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			25,42	20,78	82,92	621,56	
Обед (15.00-17.00)	Салат "Витаминка" (капуста св., яблоки, сахар, масло растительное)	100	1,43	5,13	10,03	92,00	C6.2000, №1
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,3	110,4	C6.2004, №110
	Рыба(филе), припущенная в молоке	90/50	11,49	6,75	2,59	118,46	C6.2004, №373
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020
	Компот из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	C6.2004, №705
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	C6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			28,12	24,38	82,42	662,56	
Дополнительный прием пищи	Груша св.	150	0,60	0,50	15,50	68,30	C6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	C6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			1,60	0,50	40,90	164,30	
Итого за день:			37,22	33,28	172,62	1129,86	

День 6							
Завтрак (8.00-9.000)	Каша кукурузная вязкая молочная	200	2,90	2,90	16,50	103,90	54-1к-2020
	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	1,70	8,30	54-22гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	C6.2013г, №109(пром.)
Итого за завтрак			4,80	3,30	26,60	154,90	
Обед (9.30-11.30)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	C.2000, №25
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,3	110,4	C6.2004, №110
	Мясо отварное (говядина)	90	31,30	5,90	0,00	177,00	C6.2004, №411
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г-2020
	Чай листовой	200	0,20	0,00	6,40	26,80	C6.2004, №685
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	C6.2013г, №109(пром.)
Итого за обед			43,70	21,30	58,90	601,00	
Дополнительный прием пищи	Банан св.	150	2,30	0,00	33,60	143,40	C6.2004, №628(пром.)
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	96,00	C6.2004, №707
Итого за дополнительный прием пищи			3,30	0,00	59,00	239,40	
Итого за день:			51,80	24,60	144,50	995,30	