Приложение 1 к приказу

управления образования

от 20.12.2023 № 491-ОД

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | | цена | | | № рец | |
|  | 1 день |  |  |  |  |  | |  | | |  | |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 8,18 | 10,3 | 40,76 | 284,83 | | 17,51 | | | 173 | |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  | |  | | |  | |
|  | батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 | | 3,41 | | | гп | |
|  | масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | | 5,42 | | |  | |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | | 4,82 | | | 377 | |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  | |  | | |  | |
|  | с лимоном | 7 |  |  |  |  | |  | | |  | |
|  | плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 35,8 | | 32,48 | | | 349 | |
| итого за день | | 567 | 11,57 | 15 | 79,55 | 493,68 | | 63,64 | | |  | |
|  | 2 день |  |  |  |  |  | |  | | |  | |
| завтрак | омлет натуральный | 200 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | | 91,63 | | | 279 | |
|  | с маслом | 5 |  |  |  |  | |  | | |  | |
|  | зеленый горошек | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | | 12,88 | | |  | |
|  | батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 | | 3,41 | | | гп | |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | | 2,64 | | | г п | |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 14,97 | 56,87 | | 2,39 | | | г п | |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  | |  | | |  | |
| итого за день | | 542,5 | 19,31 | 19,39 | 56,79 | 456,87 | | 112,95 | | |  | |
|  | 3 день |  |  |  |  |  | |  | | |  | |
| завтрак | котлета рубленная из грудки | 90 | 16,38 | 9,03 | 13,32 | 201,6 | | 58,99 | | | 444 | |
|  | соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,55 | 1,73 | 12,67 | | 0,79 | | |  | |
|  | рис отварной | 150 | 3,8 | 4,7 | 41,7 | 215 | | 15,63 | | | 304 | |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | | 2,64 | | | г п | |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 14,97 | 56,87 | | 2,39 | | | г п | |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  | |  | | |  | |
| итого за день | | 517,5 | 22,91 | 14,68 | 90,92 | 557,14 | | | 80,44 | |  | |
|  | 4 день |  |  |  |  |  | |  | | |  | |
| завтрак | жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 12,24 | 14,18 | 22,68 | 262,03 | | 69,72 | | | 294 | |
|  | огурец свежий | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,6 | 8 | | 18,4 | | |  | |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | | 2,64 | | | г п | |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | | 3,41 | | | г п | |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 | | 17,48 | | | 382 | |
| итого за день | | 522,5 | 20,32 | 19 | 82,81 | 552,33 | | | | 111,65 | |  |
|  | 5 день |  |  |  |  |  | | | |  | |  |
| завтрак | котлета рыбная | 90 | 12,42 | 10,33 | 14,34 | 197,84 | | | | 44,23 | | 268 |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,1 | 26,3 | 159 | | | | 13,82 | |  |
|  | с маслом | 5 |  |  |  |  | | | |  | |  |
|  | огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,03 | 0,8 | 4 | | | | 9,07 | | г п |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | | | | 2,64 | | г п |
|  | сок | 200 |  |  | 22,4 | 90 | | | | 11,56 | | 348 |
| итого за день | | 507,5 | 18,12 | 15,86 | 83,04 | 521,84 | | | | 81,32 | |  |
|  | 6 день |  |  |  |  | |  | | |  | |  |
| завтрак | тефтели мясные | 90 | 12,51 | 19,98 | 12,24 | | 256,5 | | | 69,42 | | 260 |
|  | макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | | 209 | | | 9,67 | |  |
|  | помидор свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,6 | | 4,2 | | | 9,12 | | 309 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | | 71 | | | 2,64 | | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 14,97 | | 56,87 | | | 2,39 | | г п |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| итого за день | | 517,5 | 20,65 | 25,21 | 85,41 | | 597,57 | | | 93,24 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | наименование блюда | | выход | белки | | жиры | углеводы | ккал | цена | № рец | |
|  | 7 день | |  |  | |  |  |  |  |  | |
| завтрак | запеканка из творога | | 150 | 31,15 | | 11,31 | 31,46 | 351,83 | 60,55 | 268 | |
|  | молоко сгущенное | | 30 | 2,16 | | 2,55 | 16,95 | 96 | 14,73 |  | |
|  | батон | | 30 | 2,25 | |  |  |  | 3,41 |  | |
|  | сок | | 200 |  | |  | 22,4 | 90 | 11,56 | гп | |
|  | плоды свежие (яблоко) | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10 | 42 | 14,39 |  | |
| итого за день | | | 510 | 35,96 | | 14,26 | 80,81 | 579,83 | 104,64 |  | |
|  | | 8 день |  |  | |  |  |  |  |  | |
| завтрак | | плов из грудки куринной | 200 | 16,28 | | 17,06 | 40,74 | 376,1 | 70,55 | 230 | |
|  | | помидор свежий | 30 | 0,24 | | 0,14 | 1,2 | 8,4 | 9,12 | 309 | |
|  | | свекла туш-я | 30 | 1,09 | | 2,08 | 2,67 | 31,1 | 2,99 | г п | |
|  | | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п | |
|  | | чай с сахаром | 200 | 0,2 | |  | 14,97 | 56,87 | 2,39 | 377 | |
| итого за день | | | 507,5 | 20,11 | | 19,68 | 78,78 | 543,47 | 87,69 |  | |
|  | 9 день | |  |  | |  |  |  |  |  | |
| завтрак | фрикаделька куринная | | 90 | 15,84 | | 6,12 | 7,92 | 151,2 | 57,41 | 259 | |
|  | соус красный основной | | 30 | 0,23 | | 0,55 | 1,73 | 12,67 | 0,79 | 70 | |
|  | рис отварной | | 150 | 3,8 | | 4,7 | 41,7 | 215 | 15,63 | г п | |
|  | помидор свежий | | 30 | 0,24 | | 0,03 | 0,6 | 4,2 | 9,12 | 309 | |
|  | чай с сахаром | | 200 | 0,2 | |  | 14,97 | 56,87 | 2,39 | 377 | |
| итого за день | | | 515 | 20,31 | | 11,4 | 66,92 | 439,94 | 85,34 |  | |
|  | 10 день | |  |  | |  |  |  |  |  | |
| завтрак | котлета домашняя | | 90 | 11 | | 13,95 | 9,74 | 214,24 | 63,6 | 223 | |
|  | соус красный основной | | 30 | 0,23 | | 0,55 | 1,73 | 12,67 | 0,79 |  | |
|  | макаронные изделия отварные | | 150 | 5,4 | | 4,8 | 38,4 | 209 | 9,67 | 379 | |
|  | хлеб целебный | | 32,5 | 2,3 | | 0,32 | 14,95 | 71,5 | 2,64 | г п | |
|  | чай с сахаром | | 200 | 0,2 | |  | 14,97 | 56,87 | 2,39 | 377 | |
| итого за день | | | 517,5 | | 19,13 | 19,62 | 79,79 | 564,28 | 79,09 |  |

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| раздел | | | наименование блюда | выход | | белки | жиры | | | углеводы | | ккал | | цена | | № рец |
|  | | | 1 день |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| завтрак | | | каша пшенная | 200 | | 8,18 | 10,3 | | | 40,76 | | 284,83 | | 17,51 | | 173 |
|  | | | с маслом | 10 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | батон | 30 | | 2,25 | 0,87 | | | 15,42 | | 79,5 | | 3,41 | | гп |
|  | | | масло сливочное | 5 | | 0,04 | 3,63 | | | 0,07 | | 30,55 | | 5,42 | |  |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 |  | | | 15,2 | | 63 | | 4,82 | | 377 |
|  | | | с сахаром | 15 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | с лимоном | 7 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | плоды свежие (апельсин) | 100 | | 0,9 | 0,2 | | | 8,1 | | 35,8 | | 32,48 | | 349 |
| итого | | | | 567 | | 11,57 | 15 | | | 79,55 | | 493,68 | | 63,64 | |  |
| полдник | | | кекс | 50 | | 4,05 | 9,2 | | | 18,85 | | 174,5 | | 21,68 | | гп |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 |  | | | 15,2 | | 63 | | 4,82 | | 377 |
|  | | | с сахаром | 15 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | с лимоном | 7 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | итого | 272 | | 4,25 | 9,2 | | | 34,05 | | 237,5 | | 26,5 | |  |
|  | | | 2 день |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| завтрак | | | омлет натуральный | 200 | | 12,7 | 18 | | | 3,3 | | 225,5 | | 91,63 | | 279 |
|  | | | с маслом | 5 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | зеленый горошек | 60 | | 1,86 | 0,12 | | | 3,9 | | 24 | | 12,88 | |  |
|  | | | батон | 30 | | 2,25 | 0,87 | | | 15,42 | | 79,5 | | 3,41 | | гп |
|  | | | хлеб целебный 1шт | 32,5 | | 2,3 | 0,4 | | | 19,2 | | 71 | | 2,64 | | г п |
|  | | | чай с сахаром | 215 | | 0,2 |  | | | 14,97 | | 56,87 | | 2,39 | | г п |
| итого | | | | 542,5 | | 19,31 | | 19,39 | | 56,79 | | 456,87 | | 112,95 | |  |
| полдник | | | булка маковка | 50 | | 4,78 | 10,14 | | | 28,09 | | 252,99 | | 23,6 | |  |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 |  | | | 15,2 | | 63 | | 4,82 | | 377 |
|  | | | с сахаром | 15 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | с лимоном | 7 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | | | итого | 272 | | 4,98 | 10,14 | | | 43,29 | | 315,99 | | 28,42 | |  |
|  | | | 3 день |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| завтрак | | | котлета рубленная из грудки | 90 | | 16,38 | 9,03 | | | 13,32 | | 201,6 | | 58,99 | | 444 |
|  | | | соус красный основной | 30 | | 0,23 | 0,55 | | | 1,73 | | 12,67 | | 0,79 | |  |
|  | | | рис отварной | 150 | | 3,8 | 4,7 | | | 41,7 | | 215 | | 15,63 | | 304 |
|  | | | хлеб целебный 1шт | 32,5 | | 2,3 | 0,4 | | | 19,2 | | 71 | | 2,64 | | г п |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 |  | | | 14,97 | | 56,87 | | 2,39 | | г п |
|  | | | с сахаром | 15 | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| итого | | | | 517,5 | | 22,91 | 14,68 | | | 90,92 | | 557,14 | | 80,44 | |  |
| полдник | | | батон | 30 | | 2,25 | | 0,87 | | 15,42 | | 79,5 | | 3,41 | | гп |
|  | | | сыр | 33 | | 0,85 | |  | | 10,59 | |  | | 24,02 | | гп |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 | |  | | 15,2 | | 63 | | 4,82 | | 377 |
|  | | | с сахаром | 15 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | с лимоном | 7 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | итого | 282 | | 3,23 | | 0,87 | | 40,25 | | 79,5 | | 32,25 | |  |
|  | | | 4 день |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| завтрак | | | жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | | 12,24 | | 14,18 | | 22,68 | | 262,03 | | 69,72 | | 294 |
|  | | | огурец свежий | 60 | | 0,4 | | 0,06 | | 1,6 | | 8 | | 18,4 | |  |
|  | | | хлеб целебный 1шт | 32,5 | | 2,3 | | 0,4 | | 19,2 | | 71 | | 2,64 | | г п |
|  | | | батон | 30 | | 2,08 | | 0,76 | | 14,03 | | 71,3 | | 3,41 | | г п |
|  | | | какао с молоком | 200 | | 3,3 | | 3,6 | | 25,3 | | 140 | | 17,48 | | 382 |
| итого | | | | 522,5 | | 20,32 | | 19 | | 82,81 | | 552,33 | | | 111,65 |  |
| полдник | | | булка московская | 100 | | 7,74 | | 9,12 | | 61,08 | | 361,2 | | | 20,11 |  |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 | |  | | 14,97 | | 56,87 | | | 2,39 | г п |
|  | | | с сахаром | 15 | |  | |  | |  | |  | | |  |  |
|  | | | итого | 265 | | 4,07 | | 4,56 | | 45,51 | | 237,47 | | | 22,5 |  |
|  | | | 5 день |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  |
| завтрак | | | котлета рыбная | 90 | | 12,42 | | 10,33 | | 14,34 | | 197,84 | | | 44,23 | 268 |
|  | | | картофельное пюре | 150 | | 3,2 | | 5,1 | | 26,3 | | 159 | | | 13,82 |  |
|  | | | с маслом | 5 | |  | |  | |  | |  | | |  |  |
|  | | | огурец свежий | 30 | | 0,2 | | 0,03 | | 0,8 | | 4 | | | 9,07 | г п |
|  | | | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | | 2,3 | | 0,4 | | 19,2 | | 71 | | | 2,64 | г п |
|  | | | сок | 200 | |  | |  | | 22,4 | | 90 | | | 11,56 | 348 |
| итого | | | | 507,5 | | 18,12 | | 15,86 | | 83,04 | | 521,84 | | | 81,32 |  |
| полдник | | | котлета в тесте домашняя | 100 | | 12,71 | | | 10,6 | 35,32 | | 287,91 | | | 42,85 |  |
|  | | | какао с молоком | 200 | | 3,3 | | | 3,6 | 25,3 | | 140 | | | 17,48 | 382 |
|  | | | итого | 250 | | 6,91 | | | 9,84 | 55,41 | | 332,35 | | | 60,33 |  |
|  | | | 6 день |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  |
| завтрак | | | тефтели мясные | 90 | | 12,51 | | | 19,98 | 12,24 | | 256,5 | | | 69,42 | 260 |
|  | | | макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | | | 4,8 | 38,4 | | 209 | | | 9,67 |  |
|  | | | помидор свежий | 30 | | 0,24 | | | 0,03 | 0,6 | | 4,2 | | | 9,12 | 309 |
|  | | | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | | 2,3 | | | 0,4 | 19,2 | | 71 | | | 2,64 | г п |
|  | | | чай | 200 | | 0,2 | | |  | 14,97 | | 56,87 | | | 2,39 | г п |
|  | | | с сахаром | 15 | |  | | |  |  | |  | | |  |  |
| итого | | | | 517,5 | | 20,65 | | | 25,21 | 85,41 | | 597,57 | | | 93,24 |  |
| полдник | коржик молочный | | | | 75 | 5,05 | | | 9,22 | | 52,71 | | 316,38 | | 18,37 |  | |
|  | напиток "Витошка" | | | | 200 |  | | |  | | 19 | | 80 | | 13,27 | акт к/о | |
|  | итого | | | | 275 | 5,05 | | | 9,22 | | 71,71 | | 396,38 | | 31,64 |  | |
|  | 7 день | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| завтрак | запеканка из творога | | | | 150 | 31,15 | | | 11,31 | | 31,46 | | 351,83 | | 60,55 | 268 | |
|  | молоко сгущенное | | | | 30 | 2,16 | | | 2,55 | | 16,95 | | 96 | | 14,73 |  | |
|  | батон | | | | 30 | 2,25 | | |  | |  | |  | | 3,41 |  | |
|  | сок | | | | 200 |  | | |  | | 22,4 | | 90 | | 11,56 | гп | |
|  | плоды свежие (яблоко) | | | | 100 | 0,4 | | | 0,4 | | 10 | | 42 | | 14,39 |  | |
| итого | | | | | 510 | 35,96 | | | 14,26 | | 80,81 | | 579,83 | | 104,64 |  | |
| полдник | | булка с молоком сгущ | | | 70 | 5,96 | | | 5,01 | | 40,71 | | 433,54 | | 17,12 |  | |
|  | | напиток из пюре ягодного | | | 200 |  | | |  | | 30 | | 120 | | 9,41 |  | |
|  | | итого | | | 270 | 5,96 | | | 5,01 | | 70,71 | | 553,54 | | 26,53 |  | |
| завтрак | | 8 день | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | | плов из грудки куринной | | | 200 | 16,28 | | | 17,06 | | 40,74 | | 376,1 | | 70,55 | 230 | |
|  | | помидор свежий | | | 30 | 0,24 | | | 0,14 | | 1,2 | | 8,4 | | 9,12 | 309 | |
|  | | свекла туш-я | | | 30 | 1,09 | | | 2,08 | | 2,67 | | 31,1 | | 2,99 | г п | |
|  | | хлеб целебный 1 шт | | | 32,5 | 2,3 | | | 0,4 | | 19,2 | | 71 | | 2,64 | г п | |
|  | | чай с сахаром | | | 200 | 0,2 | | |  | | 14,97 | | 56,87 | | 2,39 | 377 | |
| итого | | | | | 507,5 | 20,11 | | | 19,68 | | 78,78 | | 543,47 | | 87,69 |  | |
| полдник | булка московская | | | | 100 | 7,75 | | | 9,12 | | 61,09 | | 361,21 | | 20,11 |  | |
|  | чай | | | | 200 | 0,2 | | |  | | 15,2 | | 63 | | 4,82 | 377 | |
|  | с сахаром | | | | 15 |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | с лимоном | | | | 7 |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | итого | | | | 322 | 7,95 | | | 9,12 | | 76,29 | | 424,21 | | 24,93 |  | |
|  | 9 день | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| завтрак | фрикаделька куринная | | | | 90 | 15,84 | | | 6,12 | | 7,92 | | 151,2 | | 57,41 | 259 | |
|  | соус красный основной | | | | 30 | 0,23 | | | 0,55 | | 1,73 | | 12,67 | | 0,79 | 70 | |
|  | рис отварной | | | | 150 | 3,8 | | | 4,7 | | 41,7 | | 215 | | 15,63 | г п | |
|  | помидор свежий | | | | 30 | 0,24 | | | 0,03 | | 0,6 | | 4,2 | | 9,12 | 309 | |
|  | чай с сахаром | | | | 200 | 0,2 | | |  | | 14,97 | | 56,87 | | 2,39 | 377 | |
| итого | | | | | 515 | 20,31 | | | 11,4 | | 66,92 | | 439,94 | | 85,34 |  | |
| полдник | котлета в тесте домашняя | | | | 100 | 12,71 | | | 10,6 | | 35,32 | | 287,91 | | 42,85 |  | |
|  | сок тетра пак | | | | 200 |  | | |  | | 22,4 | | 90 | | 18,5 | гп | |
|  | итого | | | | 300 | 12,71 | | | 10,6 | | 57,72 | | 377,91 | | 61,35 |  | |
|  | 10 день | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| завтрак | котлета домашняя | | | | 90 | 11 | | | 13,95 | | 9,74 | | 214,24 | | 63,6 | 223 | |
|  | соус красный основной | | | | 30 | 0,23 | | | 0,55 | | 1,73 | | 12,67 | | 0,79 |  | |
|  | макаронные изделия отварные | | | | 150 | 5,4 | | | 4,8 | | 38,4 | | 209 | | 9,67 | 379 | |
|  | хлеб целебный | | | | 32,5 | 2,3 | | | 0,32 | | 14,95 | | 71,5 | | 2,64 | г п | |
|  | чай с сахаром | | | | 200 | 0,2 | | |  | | 14,97 | | 56,87 | | 2,39 | 377 | |
| итого | | | | | 517,5 | 19,13 | | | 19,62 | | 79,79 | | 564,28 | | 79,09 |  | |
|  | ватрушка с повидлом | | | | 75 | 5,28 | | | 2,86 | | 49,5 | | 243,18 | | 13,05 |  | |
|  | компот из яблок | | | | 200 | 0,16 | | | 0,16 | | 27,87 | | 108,96 | | 12,24 | 342 | |
| итого | | | | | 275 | 5,44 | | | 3,02 | | 77,37 | | 352,14 | | 25,29 |  | |

**Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | цена | № рец |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | котлета домашняя | 100 | 14,71 | 15,5 | 10,83 | 238,05 | 70,24 | 173 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 |  |
|  | греча отварная | 180 | 7,07 | 6,71 | 52,56 | 284,4 | 17,63 | г п |
|  | помидор свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2 | 14 | 35,87 | 379 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,32 | 14,95 | 71,5 | 2,64 | г п |
|  | напиток "Витошка" | 200 |  |  | 19 | 80 | 10,91 |  |
| итого за день | | 642,5 | 25,14 | 23,23 | 101,33 | 701,99 | 138,08 |  |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | плов из говядины | 250 | 19,16 | 27,41 | 50,61 | 518,56 | 114,72 | акт отр |
|  | морковь припущенная с маслом | 100 | 1,5 | 2,8 | 12,5 | 81 | 12,98 | 316 |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | сок | 200 |  |  | 22,4 | 90 | 11,56 |  |
| итого за день | | 582,5 | 22,96 | 30,61 | 104,71 | 760,56 | 141,9 |  |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | запеканка из творога с яблоком | 200 | 30,53 | 14,4 | 20,53 | 333,73 | 71,39 | 223 |
|  | молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,95 | 96 | 14,73 |  |
|  | батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 | 3,41 | 3 |
|  | сыр | 20 | 0,44 | 0,52 |  | 6,42 | 14,38 |  |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | плоды свежие(мандарин) | 50 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 17,9 | 14,47 |  |
| итого за день | | 545 | 36,03 | 18,44 | 72,15 | 596,55 | 120,77 |  |
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | колбаски любительские | 100 | 19,5 | 25,01 | 1,06 | 307,33 | 79,01 | 294 |
|  | макаронные изд-я отварные | 180 | 6,48 | 5,76 | 46,08 | 251,1 | 11,61 |  |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 304 |
|  | помидор свежий | 50 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 7 | 17,93 |  |
|  | огурец свежий | 50 | 0,33 | 0,05 | 1,33 | 6,66 | 28,6 | 312 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | напиток "Витошка" | 200 |  |  | 19 | 80 | 10,91 |  |
| итого за день | | 642,5 | 29,27 | 31,88 | 89,76 | 737,13 | 151,49 |  |
|  | 5 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | рыба запеченная с маслом | 100/5 | 21,6 | 6,4 | 5,4 | 162 | 81,54 | 260 |
|  | картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,12 | 31,56 | 190,8 | 16,58 |  |
|  | с маслом | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 | 302 |
|  | зеленый горошек | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 10,83 | 131 |
|  | огурец соленый | 50 | 0 | 0 | 1,5 | 6 | 28,6 | 71 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,24 | 0,05 | 15,22 | 59,31 | 4,82 | 382 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | с лимоном | 7 |  |  |  |  |  |  |
| итого за день | | 644,5 | 29,57 | 16,7 | 74,7 | 533,66 | 121,83 |  |
|  | 6 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | котлета рубленая из грудки | 100 | 18,2 | 10,4 | 14,8 | 224 | 65,53 | 279 |
|  | рис отварной | 180 | 4,55 | 5,63 | 50,04 | 257,94 | 18,75 |  |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 310 |
|  | помидор свежий | 50 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 7 | 17,93 | г п |
|  | огурец свежий | 50 | 0,33 | 0,05 | 1,33 | 6,66 | 15,9 | г п |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | 342 |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого за день | | 657,5 | 26,24 | 17,14 | 103,66 | 643,64 | 123,93 |  |
|  | 7 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | тефтели мясные 2 вариант | 100 | 13,9 | 22,2 | 13,6 | 285 | 77,13 | 268 |
|  | греча отварная | 180 | 7,07 | 6,71 | 52,56 | 284,4 | 17,63 | 302 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 528 |
|  | помидор свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2 | 14 | 35,87 | 71 |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,32 | 14,95 | 71,5 | 2,64 | гп |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого за день | | 657,5 | 24,53 | 29,93 | 100,3 | 731,94 | 136,45 |  |
|  | 8 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | биточек школьный | 100 | 20,37 | 12,94 | 11,38 | 241,15 | 83,12 | 230 |
|  | картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,12 | 31,56 | 190,8 | 16,58 |  |
|  | масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 | 312 |
|  | огурец свежий | 50 | 0,33 | 0,05 | 1,33 | 6,66 | 15,9 | 75 |
|  | помидор свежий | 50 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 7 | 17,93 | г п |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | напиток "Витошка" | 200 |  |  | 19 | 80 | 10,91 |  |
| итого за день | | 617,5 | 27,28 | 23,2 | 83,64 | 627,16 | 152,5 |  |
|  | 9 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | плов из грудки куриной | 250 | 20,35 | 21,32 | 50,92 | 470,12 | 86,26 | 286 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 | 312 |
|  | зеленый горошек | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 10,83 | 131 |
|  | помидор свежий | 50 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 7 | 17,93 | г п |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,96 | 12,24 | 342 |
| итого за день | | 587,5 | 24,8 | 25,67 | 102,41 | 707,63 | 135,32 |  |
|  | 10 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша гречневая | 250 | 11,46 | 10,5 | 2,1 | 396,3 | 29,1 | 290 |
|  | с маслом | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 |  |
|  | батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 | 3,41 | 304 |
|  | сыр | 20 | 0,44 | 0,52 |  | 6,42 | 14,38 | г п |
|  | масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 | 312 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 | 17,48 | г п |
|  | плоды свежие (груша) | 172 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42 | 43,07 |  |
| итого за день | | 682 | 17,93 | 23,15 | 52,96 | 725,32 | 118,28 |  |
|  | 11 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 12,24 | 14,18 | 22,68 | 262,03 | 69 | 284 |
|  | с маслом | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 61,1 | 10,84 |  |
|  | огурец свежий | 100 | 0,6 | 0,02 | 2,66 | 13,32 | 31,81 | 71 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | напиток из ягодного пюре | 200 |  |  | 30 | 120 | 9,41 |  |
| итого за день | | 542,5 | 15,22 | 21,86 | 74,68 | 527,45 | 123,7 |  |
|  | 12 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | кнели куриные | 100 | 19,5 | 9,9 | 6,9 | 195 | 78,45 | 276 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 |  |
|  | макаронные изд-я отварные | 180 | 6,48 | 5,76 | 46,08 | 251,1 | 11,61 | 302 |
|  | помидор свежий | 100 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 7 | 35,87 | 71 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 376 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого за день | | 657,5 | 29,14 | 16,72 | 90,27 | 599,14 | 131,75 |  |

**Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | цена | № рец |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 7,74 | 16,92 | 38,59 | 324,88 | 23,15 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 455 | 10,02 | 17,68 | 67,62 | 457,18 | 28,95 | 521 |
| обед | суп крестьянский с овс хл | 200 | 3,43 | 5,68 | 11,08 | 105,68 | 9,27 | 98 |
|  | со сметаной | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,36 | 16,1 |  |  |
|  | котлета домашняя | 90 | 13,23 | 13,95 | 9,74 | 214,24 | 63,6 | 173 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 |  |
|  | греча отварная | 150 | 5,9 | 5,6 | 43,8 | 237 | 14,69 | 302 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,32 | 14,95 | 71,5 | 2,64 | г п |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 727,5 | 25,61 | 27,65 | 96,92 | 719,56 | 93,38 |  |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша рисовая | 200 | 5 | 6,2 | 32 | 194 | 27,4 | 174 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 455 | 7,28 | 6,96 | 61,03 | 326,3 | 33,2 |  |
| обед | суп из овощей | 200 | 3,27 | 4,48 | 8,76 | 87,28 | 10,5 | 99 |
|  | со сметаной | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,36 | 16,1 |  |  |
|  | плов из говядины | 120 | 9,2 | 13,1 | 24,29 | 248,91 | 57,17 | 265 |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 577,5 | 15,26 | 19,48 | 67,61 | 484,29 | 72,7 |  |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша овсяная | 200 | 7,71 | 13,48 | 32,83 | 283,74 | 22,26 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 455 | 9,99 | 14,24 | 61,86 | 416,04 | 28,06 |  |
| обед | борщ из свежей капусты | 200 | 4,78 | 6,14 | 18,36 | 132,9 | 10,58 | 82 |
|  | со сметаной | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,36 | 16,1 |  |  |
|  | запеканка картоф.(грудка) | 200 | 24,35 | 14,8 | 129,6 | 788,82 | 89,46 | 284 |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 657,5 | 31,92 | 22,84 | 182,52 | 1069,82 | 105,07 |  |
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша гречневая | 200 | 9,17 | 12,4 | 41,84 | 317,04 | 30,59 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 455 | 11,45 | 13,16 | 70,87 | 449,34 | 36,39 |  |
| обед | щи из свежей капусты | 200 | 3,27 | 4,48 | 8,76 | 87,28 | 11,08 | 294 |
|  | со сметаной | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,36 | 16,1 |  |  |
|  | колбаски любительские | 90 | 17,55 | 22,51 | 0,95 | 276,6 | 71,11 | акт к/о |
|  | макаронные изд-я отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 209 | 9,67 | 309 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 304 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 727,5 | 29,27 | 34,29 | 84,66 | 735,02 | 87,22 |  |
|  | 5 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша "Дружба" (рис+пшено) | 200 | 6,03 | 11,51 | 27,68 | 239,12 | 23,75 | 175 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 72 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 8,22 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 497 | 8,31 | 12,27 | 56,71 | 371,42 | 34,36 |  |
| обед | суп картофельный с горохом | 200 | 6,32 | 4,24 | 18,64 | 136,8 | 5,3 | 102 |
|  | рыба запеченная с маслом | 90/5 | 19,44 | 5,76 | 4,86 | 145,8 | 73,93 | 230 |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,1 | 26,3 | 159 | 13,81 | 213 |
|  | с маслом | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 |  |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 787,5 | 31,5 | 19,13 | 84,27 | 606,15 | 95,43 |  |
|  | 6 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша рисовая | 200 | 5 | 6,2 | 32 | 194 | 27,4 | 174 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 455 | 7,28 | 6,96 | 61,03 | 326,3 | 33,2 |  |
| обед | суп пюре | 200 | 5,36 | 4,48 | 25,76 | 161,6 | 11,72 | 112 |
|  | с гренками | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | котлета рубленная из грудки | 90 | 16,38 | 9,03 | 13,32 | 201,6 | 59,98 | 279 |
|  | рис отварной | 150 | 3,8 | 4,7 | 41,7 | 215 | 15,62 | 304 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 310 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 68 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 5,54 | 342 |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 750 | 28,3 | 19,21 | 117,17 | 726,24 | 96,04 |  |
|  | 7 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 7,74 | 16,92 | 38,59 | 324,88 | 23,15 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 440 | 10,02 | 17,68 | 67,62 | 457,18 | 28,95 |  |
| обед | суп-лапша домашняя | 200 | 9,36 | 5,76 | 12 | 140 | 21,71 | 151 |
|  | с курой | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | тефтели мясные 2 вариант | 90 | 12,51 | 19,98 | 12,24 | 256,5 | 69,42 | 279 |
|  | греча отварная | 150 | 5,9 | 5,6 | 43,8 | 237 | 14,69 | 302 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 | 528 |
|  | хлеб целебный 1шт | 32,5 | 2,3 | 0,32 | 14,95 | 71,5 | 2,64 | гп |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 737,5 | 30,53 | 32,26 | 100,18 | 782,04 | 111,64 |  |
|  | 8 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша овсяная | 200 | 7,71 | 13,48 | 32,83 | 283,74 | 22,26 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 255 | 9,79 | 14,24 | 46,86 | 355,04 | 25,67 |  |
| обед | суп картофельный с рисом | 200 | 3,2 | 2,08 | 16,32 | 94,4 | 6,43 | 101 |
|  | биточек школьный | 90 | 18,33 | 11,65 | 10,24 | 217,03 | 74,88 | акт к/о |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,1 | 26,3 | 159 | 13,81 | 213 |
|  | с маслом сливочным | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 30,55 | 5,42 |  |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 692,5 | 27,27 | 22,86 | 87,13 | 632,98 | 105,57 |  |
|  | 9 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша гречневая | 200 | 9,17 | 12,4 | 41,84 | 317,04 | 30,59 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 455 | 11,45 | 13,16 | 70,87 | 449,34 | 36,39 |  |
| обед | суп из овощей | 200 | 3,27 | 4,48 | 8,76 | 87,28 | 10,5 | 99 |
|  | со сметаной | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,36 | 16,1 |  |  |
|  | плов из грудки куриной | 120 | 9,77 | 10,24 | 24,44 | 225,66 | 42,33 | 265 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 577,5 | 15,83 | 16,62 | 67,96 | 463,04 | 57,86 |  |
|  | 10 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 7,74 | 16,92 | 38,59 | 324,88 | 23,15 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 455 | 10,02 | 17,68 | 67,62 | 457,18 | 28,95 |  |
| обед | суп картофельный с рисом | 200 | 3,2 | 2,08 | 16,32 | 94,4 | 6,43 | 101 |
|  | гуляш из свинины | 75 | 16,82 | 33,76 | 7,72 | 400,32 | 76,99 | 260 |
|  | с соусом | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | макаронные изд-я отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 209 | 9,67 | 309 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 722,5 | 27,92 | 41,04 | 96,84 | 837,72 | 98,12 |  |
|  | 11 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша рисовая | 200 | 5 | 6,2 | 32 | 194 | 27,4 | 174 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 455 | 7,28 | 6,96 | 61,03 | 326,3 | 33,2 |  |
| обед | суп-лапша домашняя | 200 | 9,36 | 5,76 | 12 | 140 | 21,71 | 151 |
|  | с курой | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | жаркое по-домашнему(говядина) | 150 | 9,18 | 10,63 | 17,01 | 196,52 | 52,29 | 284 |
|  | с маслом | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 61,1 | 10,84 |  |
|  | хлеб целебный 1 шт | 37 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 3,02 | г п |
|  | напиток из ягодного пюре | 200 |  |  | 30 | 120 | 9,41 |  |
| итого | | 617 | 20,92 | 24,05 | 78,35 | 588,62 | 97,27 |  |
|  | 12 день |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 7,74 | 16,92 | 38,59 | 324,88 | 23,15 | 173 |
|  | с маслом | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | батон | 30 | 2,08 | 0,76 | 14,03 | 71,3 | 3,41 | гп |
|  | чай с | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 2,39 | 348 |
|  | сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 455 | 10,02 | 17,68 | 67,62 | 457,18 | 28,95 |  |
| обед | суп картофельный с горохом | 200 | 6,32 | 4,24 | 18,64 | 136,8 | 5,3 | 102 |
|  | кнели куриные | 90 | 17,55 | 8,91 | 6,21 | 175,5 | 70,64 | 301 |
|  | соус красный основной | 30 | 0,26 | 0,6 | 1,99 | 14,04 | 0,79 |  |
|  | макаронные изд-я отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 209 | 9,67 | 309 |
|  | хлеб целебный 1 шт | 32,5 | 2,3 | 0,4 | 19,2 | 71 | 2,64 | г п |
|  | чай | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 | 2,39 | 377 |
|  | с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |
| итого | | 717,5 | 32,03 | 18,95 | 99,64 | 669,34 | 91,43 |  |