

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.  
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

**Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ**

**Рацион: Завтрак-обед**

**День: понедельник**

**Сезон: осень-зима**

**Неделя: 1**

**Возраст: 11-18 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                                |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 15                      | Сыр порционно                                  | 15              | 3,480                | 4,430  |         | 53,75                                     | 0,010         | 0,110  | 39,000  | 0,080  | 132,000                   | 75,000  | 5,250   | 0,150  |
| 175                     | Каша молочная "Дружба" с маслом                | 250/5           | 7,670                | 8,220  | 42,310  | 274,850                                   | 0,170         | 1,630  | 54,500  | 0,190  | 158,730                   | 196,370 | 46,420  | 0,980  |
| 338                     | Фрукт сезонный                                 | 100             | 0,520                | 0,520  | 12,740  | 61,100                                    | 0,040         | 13,000 |         | 0,260  | 20,800                    | 14,300  | 11,700  | 2,860  |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                                    |               |        |         |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                                   | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>630</b>      | 15,340               | 14,670 | 90,030  | 554,480                                   | 0,310         | 14,740 | 93,500  | 1,350  | 325,650                   | 290,080 | 82,020  | 4,860  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 102                     | Суп картофельный с горохом и зеленью           | 250/1           | 5,900                | 5,550  | 19,340  | 166,650                                   | 0,250         | 12,500 |         | 2,430  | 30,830                    | 86,530  | 35,000  | 2,020  |
| 268/<br>505             | Котлеты из мяса с томатным соусом              | 100             | 6,580                | 18,640 | 8,750   | 228,920                                   | 0,230         | 3,300  |         | 3,050  | 13,870                    | 74,910  | 18,240  | 1,060  |
| ТТК                     | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 215             | 8,440                | 8,720  | 50,330  | 314,020                                   | 0,180         | 2,340  | 29,500  | 18,780 | 73,180                    | 104,230 | 38,020  | 2,040  |
| 348/344                 | Компот из кураги и свежих яблок                | 180             | 0,980                | 0,100  | 23,330  | 99,270                                    | 0,020         | 1,920  |         | 1,010  | 31,110                    | 27,600  | 19,98   | 0,880  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                    | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                                   | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>866</b>      | 29,900               | 35,410 | 158,130 | 1072,000                                  | 0,840         | 20,060 | 29,500  | 27,010 | 183,750                   | 303,860 | 150,610 | 8,120  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1496</b>     | 45,240               | 50,080 | 248,160 | 1626,480                                  | 1,150         | 34,800 | 123,000 | 28,360 | 509,400                   | 593,940 | 232,630 | 12,980 |

**Сезон:** осень-зима

**Возраст:** 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                                      |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                    | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                      |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 14               | Масло порционно                                      | 10              | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720                                    |               |        | 40,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000   |         |        |
| 268/<br>505      | Биточки рыбные с томатно-<br>сметанным соусом        | 100             | 7,490                | 10,490 | 10,940  | 168,390                                   | 0,090         | 2,930  | 24,800  | 3,530  | 47,500                    | 116,400 | 29,770  | 0,760  |
| 171              | Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом               | 200/5           | 11,610               | 8,610  | 52,890  | 334,800                                   | 0,290         |        | 0,040   | 0,820  | 19,130                    | 276,000 | 184,500 | 6,150  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                           | 200             | 1,450                | 1,250  | 17,370  | 86,850                                    | 0,020         | 0,650  | 10,000  |        | 60,450                    | 45,000  | 7,000   | 0,100  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                       | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                                   | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                      | 565             | 24,230               | 29,050 | 106,330 | 780,640                                   | 0,490         | 3,580  | 74,840  | 5,270  | 143,300                   | 444,810 | 239,920 | 7,850  |
| обед             |                                                      |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 96,01            | Рассольник ленинградский со<br>сметаной и зеленью    | 250/5/1         | 2,440                | 6,390  | 17,160  | 159,300                                   | 0,110         | 17,540 | 7,500   | 2,430  | 26,210                    | 76,210  | 27,100  | 1,010  |
| ТТК              | Жаркое по-домашнему из цыплят с<br>огурцом (сезонно) | 310             | 18,780               | 19,350 | 32,540  | 435,650                                   | 0,290         | 44,520 | 20,400  | 6,160  | 47,500                    | 261,150 | 65,390  | 3,190  |
| 376              | Чай с сахаром                                        | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                                    |               |        |         |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                          | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                                   | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                      | 896             | 29,220               | 28,140 | 116,060 | 897,990                                   | 0,560         | 62,060 | 27,900  | 10,330 | 108,770                   | 347,950 | 131,860 | 6,350  |
| Итого за день    |                                                      | 1461            | 53,450               | 57,190 | 222,390 | 1678,630                                  | 1,050         | 65,640 | 102,740 | 15,600 | 252,070                   | 792,760 | 371,780 | 14,200 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                                  |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С       | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9       | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                  |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 14               | Масло порционно                                  | 10              | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720                                    |               |         | 40,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000   |         |        |
| 209              | Яйцо вареное                                     | 50              | 6,350                | 5,750  | 0,350   | 78,500                                    | 0,04          |         | 125,000 | 0,300  | 27,500                    | 96,000  | 6,000   | 1,250  |
| 174              | Каша рисовая молочная с маслом                   | 250/5           | 7,500                | 7,800  | 53,730  | 315,980                                   | 0,090         | 1,630   | 54,500  | 0,270  | 158,890                   | 196,700 | 45,220  | 0,740  |
| 377              | Чай с лимоном                                    | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280                                    |               | 2,800   |         | 0,010  | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                   | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                                   | 0,090         |         |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                  | 582             | 17,590               | 22,260 | 89,400  | 627,360                                   | 0,220         | 4,430   | 219,500 | 1,500  | 205,710                   | 301,650 | 70,710  | 2,900  |
| обед             |                                                  |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1        | 7,630                | 4,310  | 20,760  | 175,910                                   | 0,140         | 19,900  | 6,600   | 2,910  | 29,390                    | 111,630 | 33,850  | 1,500  |
| 321/25           | Капуста тушеная с мясом                          | 280             | 16,230               | 32,980 | 23,240  | 458,240                                   | 0,490         | 122,550 |         | 4,260  | 144,310                   | 224,820 | 70,020  | 3,250  |
| 349              | Компот из сухофруктов                            | 180             | 0,010                |        | 17,700  | 93,840                                    | 0,010         | 2,160   |         |        | 4,960                     | 1,580   | 1,580   | 0,310  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |         |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                      | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                                   | 0,060         |         |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                  | 846             | 31,870               | 39,690 | 118,080 | 991,130                                   | 0,800         | 144,610 | 6,600   | 8,910  | 213,420                   | 348,620 | 144,820 | 7,180  |
| Итого за день    |                                                  | 1428            | 49,460               | 61,950 | 207,480 | 1618,490                                  | 1,020         | 149,040 | 226,100 | 10,410 | 419,130                   | 650,270 | 215,530 | 10,080 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1        |                                                       |                 |                      |        |         | Возраст: 11-18 лет                   |               |        |        |        |                           |         |         |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                  |                                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 338              | Фрукт сезонный                                        | 100             | 0,520                | 0,520  | 12,740  | 61,100                               | 0,040         | 13,000 |        | 0,260  | 20,800                    | 14,300  | 11,700  | 2,860  |
| 224              | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком   | 180/20          | 25,040               | 14,050 | 38,400  | 383,960                              | 0,090         | 2,720  | 61,560 | 3,380  | 282,420                   | 323,910 | 47,300  | 0,940  |
| 376              | Чай с сахаром                                         | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                               |               |        |        |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                        | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                              | 0,090         |        |        | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                       | 560             | 29,230               | 16,070 | 86,120  | 609,840                              | 0,220         | 15,720 | 61,560 | 4,460  | 317,340                   | 342,620 | 77,650  | 4,670  |
| обед             |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 67               | Винегрет овощной                                      | 100             | 1,240                | 10,160 | 7,440   | 133,000                              | 0,050         | 9,010  |        | 4,450  | 21,760                    | 40,860  | 18,260  | 0,780  |
| 88,03            | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1         | 2,020                | 6,200  | 9,360   | 111,630                              | 0,070         | 31,920 | 7,500  | 2,400  | 42,310                    | 50,120  | 22,350  | 0,810  |
| 297/505          | Фрикадельки из кур с томатным соусом                  | 100             | 9,070                | 9,320  | 8,330   | 153,570                              | 0,060         | 4,070  | 11,100 | 2,960  | 17,970                    | 85,030  | 16,890  | 1,020  |
| 199              | Гороховое пюре с маслом                               | 180/5           | 9,120                | 5,600  | 17,800  | 158,400                              | 0,190         |        | 0,040  | 0,500  | 50,400                    | 91,200  | 37,200  | 3,120  |
| 345              | Компот ягодный                                        | 180             | 0,200                | 0,120  | 15,690  | 66,050                               | 0,010         | 27,800 |        | 0,130  | 7,950                     | 6,270   | 5,650   | 0,600  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                              | 0,100         |        |        | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                           | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                              | 0,060         |        |        | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                       | 941             | 29,650               | 33,800 | 115,000 | 885,790                              | 0,540         | 72,800 | 18,640 | 12,180 | 175,150                   | 284,070 | 139,720 | 8,450  |
| Итого за день    |                                                       | 1501            | 58,880               | 49,870 | 201,120 | 1495,630                             | 0,760         | 88,520 | 80,200 | 16,640 | 492,490                   | 626,690 | 217,370 | 13,120 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1        |                                              |                 |                      |        |         | Возраст: 11-18 лет                   |               |        |         |        |                           |         |         |       |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| завтрак          |                                              |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 14               | Масло порционно                              | 10              | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720                               |               |        | 40,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000   |         |       |
| 279/<br>505      | Тефтели мясные тушеные в томатном соусе      | 100             | 6,140                | 16,830 | 11,480  | 222,500                              | 0,200         | 4,300  |         | 3,000  | 15,490                    | 83,820  | 19,340  | 1,040 |
| 203              | Рожки с маслом                               | 180/5           | 7,080                | 5,130  | 43,130  | 247,190                              | 0,160         |        | 29,500  | 11,390 | 23,710                    | 75,530  | 28,790  | 1,640 |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 1,450                | 1,250  | 17,370  | 86,850                               | 0,020         | 0,650  | 10,000  |        | 60,450                    | 45,000  | 7,000   | 0,100 |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                               | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                              | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000 |
| Итого за завтрак |                                              | 555             | 19,080               | 32,210 | 102,110 | 772,110                              | 0,480         | 4,950  | 79,500  | 15,470 | 118,630                   | 212,640 | 77,510  | 3,780 |
| обед             |                                              |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 82               | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1         | 2,190                | 6,170  | 14,120  | 128,040                              | 0,060         | 23,220 | 7,500   | 2,470  | 40,960                    | 56,870  | 27,660  | 1,240 |
| ТТК              | Плов из птицы с огурцом (сезонно)            | 310             | 20,650               | 18,430 | 61,440  | 494,900                              | 0,140         | 7,020  | 20,400  | 5,890  | 39,400                    | 282,050 | 68,990  | 2,360 |
| 376              | Чай с сахаром                                | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                               |               |        |         |        | 0,300                     |         |         | 0,030 |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                               | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                              | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000 |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                  | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                              | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120 |
| Итого за обед    |                                              | 896             | 30,840               | 27,000 | 141,920 | 925,980                              | 0,360         | 30,240 | 27,900  | 10,100 | 115,420                   | 349,510 | 136,020 | 5,750 |
| Итого за день    |                                              | 1451            | 49,920               | 59,210 | 244,030 | 1698,090                             | 0,840         | 35,190 | 107,400 | 25,570 | 234,050                   | 562,150 | 213,530 | 9,530 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

| Неделя: 2          |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
| Возраст: 11-18 лет |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |        |
| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                    |                                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                  | 2                                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак            |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |        |
| 338                | Фрукт сезонный                                        | 100             | 0,520                | 0,520  | 12,740  | 61,100                               | 0,040         | 13,000 |        | 0,260 | 20,800                    | 14,300  | 11,700  | 2,860  |
| 173                | Каша пшенная вязкая молочная с маслом                 | 250/5           | 10,780               | 9,300  | 54,260  | 344,870                              | 0,310         | 1,630  | 54,500 | 0,240 | 170,130                   | 258,440 | 69,110  | 1,850  |
| 377                | Чай с лимоном                                         | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280                               |               | 2,800  |        | 0,010 | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК                | Хлеб пшеничный                                        | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                              | 0,090         |        |        | 0,820 | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак   |                                                       | 622             | 15,030               | 11,330 | 102,190 | 573,130                              | 0,440         | 17,430 | 54,500 | 1,330 | 207,850                   | 278,690 | 100,300 | 5,620  |
| обед               |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |        |
| 99                 | Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной             | 250/15/5/1      | 6,650                | 9,060  | 11,240  | 169,240                              | 0,090         | 20,460 | 14,100 | 2,830 | 28,180                    | 91,110  | 24,760  | 1,080  |
| 256                | Мясо тушеное по-домашнему                             | 100             | 11,100               | 29,680 | 2,720   | 322,830                              | 0,400         | 2,400  |        | 2,600 | 8,780                     | 131,000 | 22,720  | 1,450  |
| ТТК                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой | 205             | 11,130               | 7,950  | 51,510  | 322,130                              | 0,380         | 2,500  | 29,500 | 1,270 | 26,100                    | 267,410 | 177,910 | 5,930  |
| 349                | Компот из сухофруктов                                 | 180             | 0,010                |        | 17,700  | 93,840                               | 0,010         | 2,160  |        |       | 4,960                     | 1,580   | 1,580   | 0,310  |
| ТТК                | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                              | 0,100         |        |        | 0,980 | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК                | Хлеб ржаной                                           | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                              | 0,060         |        |        | 0,760 | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед      |                                                       | 876             | 36,890               | 49,090 | 139,550 | 1171,180                             | 1,040         | 27,520 | 43,600 | 8,440 | 102,780                   | 501,690 | 266,340 | 10,890 |
| Итого за день      |                                                       | 1498            | 51,920               | 60,420 | 241,740 | 1744,310                             | 1,480         | 44,950 | 98,100 | 9,770 | 310,630                   | 780,380 | 366,640 | 16,510 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С       | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9       | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 3                       | Икра кабачковая овощная                        | 30              | 1,360                | 3,590  | 7,190   | 66,830                               | 0,020         | 2,340   |         | 7,390  | 45,430                    | 27,870  | 8,990   | 0,370  |
| 297/<br>505             | Фрикадельки из кур с томатным соусом           | 100             | 9,070                | 9,320  | 8,330   | 153,570                              | 0,060         | 4,070   | 11,100  | 2,960  | 17,970                    | 85,030  | 16,890  | 1,020  |
| 203                     | Макароны отварные с маслом                     | 180/5           | 7,080                | 5,130  | 43,130  | 247,190                              | 0,160         |         | 29,500  | 11,390 | 23,710                    | 75,530  | 28,790  | 1,640  |
| 378                     | Чай с молоком                                  | 200/15          | 1,520                | 1,350  | 15,900  | 81,000                               | 0,040         | 1,330   | 10,000  |        | 126,600                   | 92,800  | 15,400  | 0,410  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                              | 0,090         |         |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>580</b>      | 22,700               | 20,890 | 99,550  | 673,470                              | 0,370         | 7,740   | 50,600  | 22,560 | 227,530                   | 285,640 | 88,720  | 4,280  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 101                     | Суп с рисом, курицей и зеленью                 | 250/15/1        | 6,830                | 5,190  | 17,560  | 167,850                              | 0,120         | 18,900  | 6,600   | 1,550  | 24,700                    | 106,550 | 31,200  | 1,280  |
| 235/<br>505             | Шницель рыбный натуральный с томатным соусом   | 100             | 8,760                | 8,980  | 9,610   | 153,740                              | 0,070         | 3,670   | 12,600  | 3,790  | 32,750                    | 126,620 | 30,710  | 0,710  |
| ТТК                     | Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой | 230             | 4,610                | 10,450 | 27,640  | 272,140                              | 0,200         | 43,150  | 34,900  | 2,440  | 70,180                    | 127,600 | 45,750  | 1,680  |
| 388                     | Напиток из шиповника                           | 180             | 0,290                | 0,130  | 17,010  | 71,490                               | 0,010         | 117,000 |         | 0,310  | 5,430                     | 1,440   | 1,440   | 0,270  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                              | 0,100         |         |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                    | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                              | 0,060         |         |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>896</b>      | 28,490               | 27,150 | 128,200 | 928,360                              | 0,560         | 182,720 | 54,100  | 9,830  | 167,820                   | 372,800 | 148,470 | 6,060  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1476</b>     | 51,190               | 48,040 | 227,750 | 1601,830                             | 0,930         | 190,460 | 104,700 | 32,390 | 395,350                   | 658,440 | 237,190 | 10,340 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                                               |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                             | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                               |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 1/3              | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 30/10/15        | 5,780                | 13,550 | 15,500  | 208,000                                   | 0,040         | 0,110  | 98,000  | 0,690  | 138,900                   | 96,400  | 9,150   | 0,530  |
| 174              | Каша рисовая молочная с маслом                                | 250/5           | 7,500                | 7,800  | 53,730  | 315,980                                   | 0,090         | 1,630  | 54,500  | 0,270  | 158,890                   | 196,700 | 45,220  | 0,740  |
| 377              | Чай с лимоном                                                 | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280                                    |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                                | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                                   | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                               | 577             | 17,010               | 22,860 | 104,420 | 691,140                                   | 0,220         | 4,540  | 152,500 | 1,790  | 314,710                   | 299,050 | 73,860  | 2,180  |
| обед             |                                                               |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 45               | Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно) | 100             | 1,530                | 5,080  | 10,340  | 94,230                                    | 0,030         | 35,600 |         | 2,320  | 40,320                    | 29,780  | 16,280  | 0,560  |
| 102              | Суп картофельный с горохом и зеленью                          | 250/1           | 5,900                | 5,550  | 19,340  | 166,650                                   | 0,250         | 12,500 |         | 2,430  | 30,830                    | 86,530  | 35,000  | 2,020  |
| 301/<br>505      | Кнели куриные с томатным соусом                               | 100             | 9,000                | 7,860  | 7,390   | 136,900                                   | 0,050         | 4,180  | 23,200  | 1,550  | 16,810                    | 93,120  | 16,260  | 0,950  |
| 171              | Каша пшенная с маслом                                         | 180/5           | 8,310                | 6,500  | 47,920  | 283,640                                   | 0,300         |        | 29,500  | 0,270  | 22,250                    | 169,160 | 59,890  | 1,970  |
| 345              | Компот ягодный                                                | 180             | 0,200                | 0,120  | 15,690  | 66,050                                    | 0,010         | 27,800 |         | 0,130  | 7,950                     | 6,270   | 5,650   | 0,600  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                                | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                                   | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                                   | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                               | 936             | 32,940               | 27,510 | 157,060 | 1010,610                                  | 0,800         | 80,080 | 52,700  | 8,440  | 152,920                   | 395,450 | 172,450 | 8,220  |
| Итого за день    |                                                               | 1513            | 49,950               | 50,370 | 261,480 | 1701,750                                  | 1,020         | 84,620 | 205,200 | 10,230 | 467,630                   | 694,500 | 246,310 | 10,400 |



Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                                       |              | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                     | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                       |              |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом                                  | 40/45        | 3,180                | 1,160  | 49,810  | 217,300                                   | 0,050         | 0,230  |         | 0,680  | 13,900                    | 30,050  | 8,350   | 1,070  |
| 210              | Омлет натуральный                                     | 200/5        | 20,940               | 27,090 | 3,970   | 343,730                                   | 0,130         | 0,770  | 448,300 | 1,010  | 155,050                   | 344,920 | 26,380  | 3,850  |
| 376              | Чай с сахаром                                         | 200/10       |                      |        | 9,980   | 39,900                                    |               |        |         |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                                   | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                       | 550          | 27,790               | 29,750 | 88,760  | 725,810                                   | 0,270         | 1,000  | 448,300 | 2,510  | 183,070                   | 379,380 | 53,380  | 5,790  |
| обед             |                                                       |              |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 88,03            | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,020                | 6,200  | 9,360   | 111,630                                   | 0,070         | 31,920 | 7,500   | 2,400  | 42,310                    | 50,120  | 22,350  | 0,810  |
| 258              | Мясо духовое с картофелем и                           | 310          | 14,860               | 35,380 | 31,040  | 548,140                                   | 0,610         | 35,750 |         | 5,110  | 41,690                    | 251,510 | 71,830  | 3,210  |
| 342              | Напиток из свежих яблок                               | 180          | 0,140                | 0,140  | 18,500  | 76,770                                    | 0,010         | 3,600  |         | 0,070  | 6,210                     | 3,960   | 3,240   | 0,840  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                        | 60           | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                           | 60           | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                                   | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                       | 866          | 25,020               | 44,120 | 115,280 | 999,680                                   | 0,850         | 71,270 | 7,500   | 9,320  | 124,970                   | 316,180 | 136,790 | 6,980  |
| Итого за день    |                                                       | 1416         | 52,810               | 73,870 | 204,040 | 1725,490                                  | 1,120         | 72,270 | 455,800 | 11,830 | 308,040                   | 695,560 | 190,170 | 12,770 |

**Рацион: Завтрак-обед**

**День:** пятница

**Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

**Возраст:** 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                    |                 | Б                    | Ж      | У       |                     | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                   | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                    |                 |                      |        |         |                     |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 338              | Фрукт сезонный                     | 100             | 0,520                | 0,520  | 12,740  | 61,100              | 0,040         | 13,000 |        | 0,260  | 20,800                    | 14,300  | 11,700  | 2,860  |
| 173              | Каша геркулесовая молочная вязкая  | 250/5           | 10,420               | 10,610 | 45,750  | 320,930             | 0,320         | 1,630  | 54,500 | 0,990  | 189,690                   | 306,150 | 81,520  | 2,330  |
| 376              | Чай с сахаром                      | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900              |               |        |        |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                     | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880             | 0,090         |        |        | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                    | 615             | 14,610               | 12,630 | 93,470  | 546,810             | 0,450         | 14,630 | 54,500 | 2,070  | 224,610                   | 324,860 | 111,870 | 6,060  |
| обед             |                                    |                 |                      |        |         |                     |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 82               | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5/1         | 2,190                | 6,170  | 14,120  | 128,040             | 0,060         | 23,220 | 7,500  | 2,470  | 40,960                    | 56,870  | 27,660  | 1,240  |
| ТТК              | Плов из птицы с огурцом (сезонно)  | 310             | 20,650               | 18,430 | 61,440  | 494,900             | 0,140         | 7,020  | 20,400 | 5,890  | 39,400                    | 282,050 | 68,990  | 2,360  |
| 349              | Компот из сухофруктов              | 180             | 0,010                |        | 17,700  | 93,840              | 0,010         | 2,160  |        |        | 4,960                     | 1,580   | 1,580   | 0,310  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                     | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850             | 0,100         |        |        | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                        | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290             | 0,060         |        |        | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                    | 866             | 30,850               | 27,000 | 149,640 | 979,920             | 0,370         | 32,400 | 27,900 | 10,100 | 120,080                   | 351,090 | 137,600 | 6,030  |
| Итого за день    |                                    | 1481            | 45,460               | 39,630 | 243,110 | 1526,730            | 0,820         | 47,030 | 82,400 | 12,170 | 344,690                   | 675,950 | 249,470 | 12,090 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж      | У       |                     | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                   | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                     |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 14                      | Масло порционно                     | 10              | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720              |               |        | 40,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000   |         |        |
| 290                     | Птица тушеная в соусе               | 100             | 15,570               | 10,850 | 3,590   | 174,970             | 0,060         | 3,780  | 21,300  | 2,440  | 19,090                    | 143,680 | 19,790  | 1,350  |
| 171                     | Каша пшенная с маслом               | 180/5           | 8,310                | 6,500  | 47,920  | 283,640             | 0,300         |        | 29,500  | 0,270  | 22,250                    | 169,160 | 59,890  | 1,970  |
| 377                     | Чай с лимоном                       | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280              |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880             | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>562</b>      | 27,620               | 26,060 | 86,830  | 691,490             | 0,450         | 6,580  | 90,800  | 3,640  | 60,660                    | 321,790 | 99,170  | 4,230  |
| <b>обед</b>             |                                     |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 103                     | Суп с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1        | 7,630                | 4,310  | 20,760  | 175,910             | 0,140         | 19,900 | 6,600   | 2,910  | 29,390                    | 111,630 | 33,850  | 1,500  |
| 268/<br>505             | Котлеты мясные с томатным соусом    | 100             | 6,580                | 18,640 | 8,750   | 228,920             | 0,230         | 3,300  |         | 3,050  | 13,870                    | 74,910  | 18,240  | 1,060  |
| 312                     | Картофельное пюре с маслом          | 180/5           | 3,890                | 5,420  | 26,440  | 217,990             | 0,200         | 31,150 | 34,900  | 0,200  | 50,980                    | 115,100 | 39,350  | 1,440  |
| 342                     | Компот из свежих яблок              | 180             | 0,140                | 0,140  | 18,500  | 76,770              | 0,010         | 3,600  |         | 0,070  | 6,210                     | 3,960   | 3,240   | 0,840  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850             | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                         | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290             | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     | <b>851</b>      | 26,240               | 30,910 | 130,830 | 962,730             | 0,740         | 57,950 | 41,500  | 7,970  | 135,210                   | 316,190 | 134,050 | 6,960  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | <b>1413</b>     | 53,860               | 56,970 | 217,660 | 1654,220            | 1,190         | 64,530 | 132,300 | 11,610 | 195,870                   | 637,980 | 233,220 | 11,190 |

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 12)

Рацион:
Завтрак-обед

День:
суббота

Сезон:
осень-зима

Неделя:
2

Возраст:
11-18 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                         |                 | Б                    | Ж      | У       |                     | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                       | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                   | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                         |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 2                | Джем порционно                          | 40              | 0,160                | 0,120  | 27,280  | 106,000             |               | 0,560  |         | 0,080  | 4,400                     | 2,800   | 2,000   | 0,520  |
| 173              | Каша пшеничная молочная с маслом        | 250/5           | 10,350               | 8,060  | 55,370  | 335,920             | 0,160         | 1,630  | 54,500  | 0,980  | 154,460                   | 167,520 | 27,640  | 0,930  |
| 377              | Чай с лимоном                           | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280              |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                          | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880             | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                         | 562             | 14,240               | 9,690  | 117,840 | 609,080             | 0,250         | 4,990  | 54,500  | 1,890  | 175,780                   | 176,270 | 49,130  | 2,360  |
| обед             |                                         |                 |                      |        |         |                     |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 84               | Салат "Пестрый"                         | 100             | 1,110                | 5,170  | 11,540  | 97,750              | 0,020         | 9,400  |         | 2,320  | 29,200                    | 31,880  | 17,170  | 1,540  |
| 101              | Суп с рисом, курицей и зеленью          | 250/15/1        | 6,830                | 5,190  | 17,560  | 167,850             | 0,120         | 18,900 | 6,600   | 1,550  | 24,700                    | 106,550 | 31,120  | 1,280  |
| 279/<br>505      | Тефтели мясные тушеные в томатном соусе | 100             | 6,140                | 16,830 | 11,480  | 222,500             | 0,200         | 4,300  |         | 3,000  | 15,490                    | 83,820  | 19,340  | 1,040  |
| 203              | Макароны отварные с маслом              | 180/5           | 7,080                | 5,130  | 43,130  | 247,190             | 0,160         |        | 29,500  | 11,390 | 23,710                    | 75,530  | 28,790  | 1,640  |
| 345              | Компот ягодный                          | 180             | 0,200                | 0,120  | 15,690  | 66,050              | 0,010         | 27,800 |         | 0,130  | 7,950                     | 6,270   | 5,650   | 0,600  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                          | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850             | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                             | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290             | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                         | 951             | 29,360               | 34,840 | 155,780 | 1064,480            | 0,670         | 60,400 | 36,100  | 20,130 | 135,810                   | 314,640 | 141,440 | 8,220  |
| Итого за день    |                                         | 1513            | 43,600               | 44,530 | 273,620 | 1673,560            | 0,920         | 65,390 | 90,600  | 22,020 | 311,590                   | 490,910 | 190,570 | 10,580 |
| Итого за период  |                                         | 1470,6          | 50,478               | 54,344 | 232,715 | 1645,434            | 1,025         | 78,537 | 150,712 | 17,217 | 353,412                   | 654,961 | 247,034 | 11,983 |