Утверждаю:
Директор МБОУ-Теренгульская СОШ
_____Варганов Р.В.
Приказ от 09.01.2025 № 3

10-ти дневное меню

для организации питания обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 11 лет

МБОУ-Теренгульская СОШ

Организация: МБОУ-Терангульская СОШ
Название меню: ОВЗ 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	**505**	**18,9**	**15,1**	**74,7**	**510,4**
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	**860**	**42,6**	**12,4**	**114,8**	**741,5**
	Итого за день	**1365**	**61,5**	**27,5**	**189,5**	**1251,9**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**510**	**12,8**	**13,8**	**77,3**	**484,1**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Обед	**900**	**30,5**	**25,3**	**108,6**	**783,6**
	Итого за день	**1410**	**43,3**	**39,1**	**185,9**	**1267,7**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	**620**	**19,1**	**10,8**	**90,6**	**535,9**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**855**	**33,7**	**28,6**	**98**	**785,3**
	Итого за день	**1475**	**52,8**	**39,4**	**188,6**	**1321,2**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**505**	**21,6**	**17,4**	**72,4**	**532,6**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/Ф	Котлеты Куриные	90	12,3	11,1	7,9	180,4
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6

Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**820**	**38,3**	**28,3**	**129,5**	**924**
	Итого за день	**1325**	**59,9**	**45,7**	**201,9**	**1456,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**510**	**24,6**	**32,3**	**65,5**	**650,4**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**910**	**47,9**	**14,4**	**102,1**	**728,7**
	Итого за день	**1420**	**72,5**	**46,7**	**167,6**	**1379,1**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
	Итого за Завтрак	**500**	**14,4**	**10,9**	**91,6**	**522,4**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5

	Итого за Обед	**855**	**27,3**	**26**	**112,9**	**794,7**
	Итого за день	**1355**	**41,7**	**36,9**	**204,5**	**1317,1**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**510**	**14,6**	**14,2**	**78,3**	**498,8**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	70	10,7	10,1	6,3	158,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**910**	**28,2**	**29,3**	**103,5**	**788,6**
	Итого за день	**1420**	**42,8**	**43,5**	**181,8**	**1287,4**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**575**	**19,2**	**14,1**	**70,9**	**486,9**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	**910**	**39,8**	**35,2**	**107,7**	**906,2**
	Итого за день	**1485**	**59**	**49,3**	**178,6**	**1393,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6

54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	12,8	5,7	184,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**505**	**28,4**	**24,1**	**58,2**	**562,4**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	**910**	**48,9**	**14,3**	**101,7**	**731,6**
	Итого за день	**1415**	**77,3**	**38,4**	**159,9**	**1294**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Завтрак	**500**	**29,8**	**13,6**	**74,2**	**539,4**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	**860**	**40,1**	**19,7**	**116**	**801,2**
	Итого за день	**1360**	**69,9**	**33,3**	**190,2**	**1340,6**

Утверждаю:
Директор МБОУ-Теренгульская СОШ
_____ Варганов Р.В.
Приказ от 09.01.2025г № 3

10-ти дневное меню
для организации питания обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 до 18 лет
в МБОУ-Теренгульская СОШ

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ
Название меню: ОВЗ 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**570**	**22,3**	**18,2**	**86,2**	**597,4**
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	**960**	**48,2**	**13,5**	**144,8**	**892,8**
	Итого за день	**1530**	**70,5**	**31,7**	**231**	**1490,2**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**575**	**14**	**19,3**	**83,9**	**565**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

	Итого за Обед	**1000**	**32,8**	**28,5**	**119,4**	**863,9**
	Итого за день	**1575**	**46,8**	**47,8**	**203,3**	**1428,9**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	**620**	**19,3**	**10,8**	**93,7**	**548,6**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	**915**	**36,2**	**30,4**	**102,4**	**828,5**
	Итого за день	**1535**	**55,5**	**41,2**	**196,1**	**1377,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**560**	**24,2**	**20,4**	**78,7**	**594,1**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/Ф	Котлеты Куриные	90	12,3	11,1	7,9	180,4
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**870**	**39,5**	**29,1**	**132,3**	**947,4**
	Итого за день	**1430**	**63,7**	**49,5**	**211**	**1541,5**

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**565**	**28,8**	**41,9**	**66,7**	**758,5**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	**1010**	**52,9**	**15,3**	**130,6**	**871,1**
	Итого за день	**1575**	**81,7**	**57,2**	**197,3**	**1629,6**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**550**	**16,5**	**13,5**	**101,1**	**591,1**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75	9,2	7,5	5,4	125,9
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	**920**	**29,6**	**29**	**109,3**	**816,9**
	Итого за день	**1470**	**46,1**	**42,5**	**210,4**	**1408**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**565**	**16,4**	**19,2**	**85,1**	**578,7**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	**990**	**31,5**	**34,3**	**110,9**	**877,7**
	Итого за день	**1555**	**47,9**	**53,5**	**196**	**1456,4**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Завтрак	**600**	**21,9**	**15,8**	**79,1**	**545,3**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**910**	**39,8**	**35,2**	**107,7**	**906,2**
	Итого за день	**1510**	**61,7**	**51**	**186,8**	**1451,5**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**580**	**34,1**	**30,5**	**60,5**	**652**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	**1040**	**50,4**	**18,9**	**113,5**	**827,2**
	Итого за день	**1620**	**84,5**	**49,4**	**174**	**1479,2**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Завтрак	**550**	**35,5**	**16,5**	**81,6**	**616,8**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	**960**	**47,5**	**22,7**	**123**	**885,2**
	Итого за день	**1510**	**83**	**39,2**	**204,6**	**1502**