

Утверждаю
Директор МБОУ-Теренгульской СОШ
А.П. Мартыновский
Приказ от 31.07.2023г № 138



12-ти дневное меню
для организации питания обучающихся, имеющих статус ОВЗ и право
на двухразовое питание в возрасте 7 - 11 лет
МБОУ-Теренгульской СОШ

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ

Название меню: ОВЗ 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2023 - 01.09.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
День №1						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	620	17,3	22,8	62,7	524,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	810	29,1	24,4	97,3	726,1
	Итого за день	1430	46,4	47,2	160	1250,7
День №2						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	600	27,7	31	41,7	555,9
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
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 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	800	42,8	14,1	118,9	772,8
	Итого за день	1400	70,5	45,1	160,6	1328,7
День №3						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42

Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	590	13,4	16,9	81,5	530,9
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-28м	Жаркое домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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 Обед	850	44,8	20,7	88,3	719,8
	Итого за день	1440	58,2	37,6	169,8	1250,7
День №4						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	540	20,4	20,5	70,5	548,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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 Обед	810	28,9	28,1	112,8	790,8
	Итого за день	1350	53,3	48,6	183,3	1338,9
День №5						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
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.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	17,8	22,2	57,9	502,7
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4

Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	860	23,2	24,3	110,7	754,6
	Итого за день	1510	49,5	46,5	168,6	1257,3
День №6						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
	Итого за Завтрак	560	25,8	19,3	73,6	570,4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
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
54-1хн	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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	785	32,6	20,5	113,1	766,8
	Итого за день	1345	58,4	39,8	186,7	1337,2
День №7						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	590	23,7	20,9	60,2	522,7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-1бульон	Бульон из кур	100	4,3	0,3	0,3	21,1
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	910	45,1	13,2	102,2	707,2
	Итого за день	1500	68,8	34,1	162,4	1229,9
День №8						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	580	22,2	18,7	81,1	580,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья построгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	810	30,2	34,7	96	817,4
	Итого за день	1390	52,4	53,4	177,1	1397,8
День №9						
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	640	35,9	16,6	68,4	567,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	850	25,3	29,8	103,6	783,9

	Итого за день	1490	61,2	46,4	172	1351,3
День №10						
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	580	35	9,8	87,8	579,7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	790	35,8	32,7	94,9	815,8
	Итого за день	1370	70,8	42,5	182,7	1395,5
День №11						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	500	21,9	24,7	60	548,8
	Обед					

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
	Итого за Обед	865	29	35,1	106,9	861,3
	Итого за день	1365	50,9	59,8	166,9	1410,1
День №12						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	500	22,4	19,7	81,9	594,7
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8
	Итого за Обед	770	26,8	39,1	95	839,9
	Итого за день	1270	49,2	58,8	176,9	1434,6
	Средние показатели за Завтрак	579,17	23,63	20,26	68,94	552,19
	Средние показатели за Обед	827,5	33,13	26,39	102,83	781,5
	Средние показатели за период	1406,7	56,8	46,7	171,8	1333,7

Утверждаю
Директор МБОУ-Теренгульской СОШ
А.П. Мартыновский
Приказ от 31.07.2023г № 138



12-ти дневное меню
для организации питания обучающихся, имеющих статус ОВЗ и право
на двухразовое питание в возрасте 12 - 18 лет
МБОУ-Теренгульской 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: 01.09.2023 -01.09.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
						ценность
		г	г	г	г	ккал
День №1						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	640	18,8	23	72,5	571,5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	930	33,7	27,7	119,1	861,1
	Итого за день	1570	52,5	50,7	191,6	1432,6
День №2						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	700	36,1	43	43,9	706,2
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	860	45,2	15,3	126,2	823,2
	Итого за день	1560	81,3	58,3	170,1	1529,4
День №3						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	610	14,7	17,1	88,2	565,1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-28м	Жаркое подомашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	920	52,6	22,4	104,2	829,4
	Итого за день	1530	67,3	39,5	192,4	1394,5
День №4						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	640	23	23,1	92	667,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-26г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11	6,3	191,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	910	35,1	32,2	123,8	926,8
	Итого за день	1550	58,1	55,3	215,8	1594,2
День №5						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
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.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	710	21,5	26,6	64,2	582
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	980	25,9	27,2	126	853
	Итого за день	1690	47,4	53,8	190,2	1435
День №6						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
	Итого за Завтрак	620	27,8	20,7	84,1	633,6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	905	38,9	24,4	135,3	915,1
	Итого за день	1525	66,7	45,1	219,4	1548,7
День №7						
	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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Завтрак	710	31,4	28,2	70,1	659,3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1бульон	Бульон из кур	100	4,3	0,3	0,3	21,1
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	1030	49,9	14,5	125,8	833
	Итого за день	1740	81,3	42,7	195,9	1492,3
День №8						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	22,2	18,7	81,1	580,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья построгановски	120	20,1	19	8	283,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	950	39,4	44,4	108,5	992,1
	Итого за день	1530	61,6	63,1	189,6	1572,5
День №9						
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	650	36,7	16,7	73,3	590,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	995	29,7	33,2	127,9	930,2

	Итого за день	1645	66,4	49,9	201,2	1521
День №10						
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	630	44,8	12,7	96	677,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	860	38,3	33,7	103,3	869,6
	Итого за день	1490	83,1	46,4	199,3	1547,2
День №11						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	23,3	25,9	64,4	582,4
	Обед					

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
	Итого за Обед	965	31,9	38,2	119,2	950
	Итого за день	1515	55,2	64,1	183,6	1532,4
День №12						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	560	27,1	25,3	92,9	705,5
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8
	Итого за Обед	850	30,5	41,9	108,9	935,1
	Итого за день	1410	57,6	67,2	201,8	1640,6
	Средние показатели за Завтрак	633,33	27,28	23,42	76,89	626,82
	Средние показатели за Обед	929,58	37,58	29,59	118,73	891,83
	Средние показатели за период	1562,9	64,9	53	195,6	1518,7