



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

Можарова Ж.В.

"03" марта 2025 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 17

весенне-летний период (март-май)

Примерное двухдневное меню: возрастная категория с 7 до 11 лет (обучающиеся 1-4 классов)

| Дни                     | № рецептуры | Наименование блюда                                          | Выход   | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |         |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|---------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|                         |             |                                                             |         | белки                | жиры  | углеводы |                                | B <sub>1</sub> | C     | A       | E    | Ca     | P                         | Mg    | Fe   |  |  |
| Понедельник<br>Неделя 1 | 284         | Омлет натуральный                                           | 150     | 15,9                 | 25,5  | 3,6      | 310,5                          | 0,09           | 0,82  | 0,3     | 1,8  | 140,1  | 230,1                     | 19,96 | 2,26 |  |  |
|                         | 762         | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6                  | 1,4   | 16,6     | 82                             | 0              | 0,08  | 9,6     | 0,04 | 21,38  | 12,4                      | 3,16  | 0,06 |  |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |
|                         | 3           | Бутерброд с сыром                                           | 20/15   | 3                    | 3,2   | 4        | 57,2                           | 0,02           | 0,07  | 23,7    | 0,19 | 100,9  | 71                        | 9,2   | 0,43 |  |  |
|                         |             | Фрукт                                                       | 100     |                      |       |          |                                |                |       |         |      |        |                           |       |      |  |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 505     | 21,08                | 30,30 | 33,86    | 496,70                         | 0,14           | 0,97  | 33,60   | 2,29 | 266,98 | 330,90                    | 38,92 | 3,15 |  |  |
|                         | АМК         | Бнойогурт молочный                                          | 125     | 4                    | 3     | 14       | 98                             |                |       |         |      |        |                           |       |      |  |  |
|                         | 120         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной               | 200/10  | 2,2                  | 4,2   | 9,8      | 83,2                           | 0,06           | 16    | 1000    | 0,2  | 45     | 52                        | 23    | 0,8  |  |  |
|                         | 284         | Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом          | 150/50  | 8,95                 | 11,19 | 12,37    | 183,84                         | 0,07           | 10,94 | 0,03    | 1,17 | 15,11  | 106,95                    | 20,54 | 1,51 |  |  |
|                         |             | Кисель Витошка с витаминами                                 | 200     | 0                    | 0     | 24       | 95                             | 0,3            | 20,1  | 0,13    | 0    | 0      | 0                         | 0     | 0    |  |  |
| Вторник<br>Неделя 1     | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67                 | 0,26  | 8,85     | 45,4                           | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 775     | 18,4                 | 18,85 | 78,68    | 552,44                         | 0,42           | 47,04 | 1000,16 | 1,89 | 69,31  | 193,75                    | 56,74 | 3,11 |  |  |
|                         |             | ВСЕГО                                                       |         | 39,48                | 49,15 | 112,54   | 1049,14                        | 0,56           | 48,01 | 1033,76 | 4,18 | 336,29 | 524,65                    | 95,66 | 6,26 |  |  |
|                         | 297         | Запеканка творожная со стуженым молоком                     | 150/20  | 18,6                 | 13,05 | 27,15    | 298,65                         | 3,3            | 0,6   | 5,9     | 1,9  | 18     | 25                        | 6     | 2,5  |  |  |
|                         | 762         | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6                  | 1,4   | 16,6     | 82                             | 0              | 0,08  | 9,6     | 0,04 | 21,38  | 12,4                      | 3,16  | 0,06 |  |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |
|                         | 3           | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3                  | 10,8  | 9,2      | 157                            | 0,05           | 0,1   | 88      | 0,6  | 141,7  | 118,3                     | 16,35 | 0,82 |  |  |
|                         |             | Фрукт                                                       | 100     |                      |       |          |                                |                |       |         |      |        |                           |       |      |  |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 530     | 26,08                | 25,45 | 62,61    | 584,65                         | 3,38           | 0,78  | 103,5   | 2,8  | 185,68 | 173,1                     | 32,11 | 3,78 |  |  |
| Среда<br>Неделя 1       | 138         | Суп картофельный с горохом                                  | 200     | 2,6                  | 3,4   | 17,6     | 106,6                          | 0,1            | 10,2  | 800     | 1,2  | 22     | 74,2                      | 27,4  | 1    |  |  |
|                         | 250         | Бефстроганов                                                | 50/50   | 10,95                | 13,7  | 2,85     | 177,7                          | 0,057          | 6,88  | 0       | 0    | 14,82  | 0                         | 0     | 1,08 |  |  |
|                         | 472         | Пюре картофельное                                           | 150     | 3                    | 7     | 13       | 123                            | 0,1            | 13,2  | 30      | 2,3  | 58,4   | 89,7                      | 25,5  | 0,9  |  |  |
|                         | 628         | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20                 | 0     | 14,00    | 56,00                          | 0              | 0     | 0       | 0    | 12,00  | 8                         | 8     | 0,80 |  |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |

|          |                                                             |            |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20         | 1,67         | 0,26         | 8,85          | 45,4           | 0,03         | 0            | 0             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,4          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>690</b> | <b>20</b>    | <b>24,56</b> | <b>65,96</b>  | <b>555,7</b>   | <b>0,317</b> | <b>30,28</b> | <b>830</b>    | <b>4,02</b>  | <b>116,42</b> | <b>206,7</b>  | <b>74,1</b>   | <b>4,58</b>  |
|          | <b>ВСЕГО</b>                                                |            | <b>46,08</b> | <b>50,01</b> | <b>128,57</b> | <b>1140,35</b> | <b>3,697</b> | <b>31,06</b> | <b>933,5</b>  | <b>6,82</b>  | <b>302,1</b>  | <b>379,8</b>  | <b>106,21</b> | <b>8,36</b>  |
| таб.№4   | Каша молочная пшеница с маслом сливочным                    | 200/5      | 7,07         | 9,07         | 24            | 206,7          | 0,13         | 1,32         | 54,8          | 0,13         | 162,31        | 179,87        | 39,77         | 0,88         |
| 628      | Чай с сахаром                                               | 200        | 0,20         | 0            | 14,00         | 56,00          | 0            | 0            | 0             | 0            | 12,00         | 8             | 6             | 0,8          |
| Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,4          |
|          | Яйцо куриное отварное                                       | 40         | 6,3          | 17,6         | 0,85          | 112,2          | 0,015        | 0            | 50            | 0,1          | 11            | 38,5          | 2,5           | 0,5          |
|          | Фрукт                                                       | 100        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                | <b>565</b> | <b>15,15</b> | <b>26,87</b> | <b>48,51</b>  | <b>421,9</b>   | <b>0,175</b> | <b>1,32</b>  | <b>104,8</b>  | <b>0,49</b>  | <b>189,91</b> | <b>243,77</b> | <b>54,87</b>  | <b>2,58</b>  |
| 71       | Помидоры свежие порционные                                  | 60         | 0,61         | 3,2          | 1,63          | 37,15          |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 212      | Суп-пюре из картофеля с гречками                            | 200        | 1,2          | 5,8          | 4,8           | 75,4           | 0,04         | 6,6          | 800           | 0,2          | 35,6          | 33,8          | 11,2          | 0,6          |
| 460      | Котлета рубленая из кури                                    | 100        | 19,40        | 5,40         | 3,70          | 141,00         | 0,07         | 0,77         | 75,70         | 1,26         | 15,88         | 153,20        | 67,79         | 1,36         |
| 482      | Капуста тушеная                                             | 150        | 4,05         | 8,85         | 15,3          | 153,3          | 0,08         | 33,9         | 750           | 0,3          | 94,65         | 78            | 39,75         | 1,5          |
| 628      | Чай с сахаром                                               | 200        | 0,20         | 0            | 14,00         | 56,00          | 0            | 0            | 0             | 0            | 12,00         | 8             | 6             | 0,8          |
| Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,4          |
| Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20         | 1,67         | 0,26         | 8,85          | 45,4           | 0,03         | 0            | 0             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,4          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>800</b> | <b>28,71</b> | <b>23,71</b> | <b>57,94</b>  | <b>555,25</b>  | <b>0,249</b> | <b>41,27</b> | <b>1625,7</b> | <b>2,276</b> | <b>167,33</b> | <b>307,8</b>  | <b>137,94</b> | <b>5,058</b> |
|          | <b>ВСЕГО</b>                                                |            | <b>43,86</b> | <b>50,58</b> | <b>106,45</b> | <b>977,15</b>  | <b>0,424</b> | <b>42,59</b> | <b>1730,5</b> | <b>2,766</b> | <b>357,24</b> | <b>551,57</b> | <b>192,81</b> | <b>7,638</b> |
| таб.№4   | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                    | 200/5      | 5,6          | 8,13         | 27,33         | 209,33         | 0,2          | 1,31         | 53,47         | 0,05         | 154,44        | 142           | 23,6          | 1,29         |
| 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200        | 0,40         | 0,2          | 34,60         | 133,20         | 0,02         | 2,6          | 40            | 0,4          | 11,80         | 9,2           | 5,6           | 1            |
| Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,4          |
| 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15    | 5,3          | 10,8         | 9,2           | 157            | 0,05         | 0,1          | 88            | 0,6          | 141,7         | 118,3         | 16,35         | 0,82         |
|          | Йогурт «Молочный»                                           | 100        | 2,50         | 5            | 16,70         | 120,00         | 0,04         | 1,3          | 0,02          | 0,02         | 120,00        | 90            | 14            | 0,10         |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>565</b> | <b>15,38</b> | <b>24,33</b> | <b>97,49</b>  | <b>666,53</b>  | <b>0,34</b>  | <b>5,31</b>  | <b>181,49</b> | <b>1,33</b>  | <b>432,54</b> | <b>376,9</b>  | <b>66,15</b>  | <b>3,61</b>  |
| 71       | Огурцы свежие порционные                                    | 60         | 0,61         | 3,2          | 1,63          | 37,15          |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 129      | Рассольник по-ленинградски со сметаной                      | 200/10     | 2,6          | 3,4          | 17,6          | 106,6          | 0,1          | 10,2         | 800           | 1,2          | 22            | 74,2          | 27,4          | 1            |
| 260      | Гуляш                                                       | 50/50      | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00         | 0,00         | 0,92         | 0,00          | 0,00         | 21,81         | 0,00          | 22,03         | 3,06         |
| 466      | Рис припущенный                                             | 150        | 5            | 1,8          | 41            | 200            | 0,16         | 0            | 0             | 0,54         | 38,5          | 217,2         | 77,64         | 1,45         |
|          | Напиток Витошка с витаминами                                | 200        | 0            | 0            | 19,00         | 80,00          | 0,03         | 20,1         | 0,13          | 0            | 0             | 0             | 0             | 0            |

Неделя 1

Среда

Неделя 1

Пятница

|         |          |         |          |                                                             |            |              |              |               |                |              |              |               |             |               |              |               |             |
|---------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Пятница | Неделя 1 | ЗАВТРАК | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20         | 1,67         | 0,26         | 8,85          | 45,4           | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         |          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>760</b> | <b>26,01</b> | <b>25,65</b> | <b>100,63</b> | <b>737,15</b>  | <b>0,35</b>  | <b>31,22</b> | <b>800,13</b> | <b>2,26</b> | <b>91,51</b>  | <b>326,2</b> | <b>140,27</b> | <b>6,31</b> |
|         |          |         |          | <b>ВСЕГО</b>                                                |            | <b>41,39</b> | <b>49,98</b> | <b>198,12</b> | <b>1403,68</b> | <b>0,69</b>  | <b>36,53</b> | <b>981,62</b> | <b>3,59</b> | <b>524,05</b> | <b>703,1</b> | <b>206,42</b> | <b>9,92</b> |
| Пятница | Неделя 1 | ЗАВТРАК | таб.№4   | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                  | 200/5      | 6,4          | 9,47         | 32,4          | 242,67         | 0,03         | 0,47         | 53,6          | 0,08        | 120,64        | 89,6         | 13,69         | 0,15        |
|         |          |         | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200        | 0,40         | 0,2          | 34,60         | 133,20         | 0,02         | 2,6          | 40            | 0,4         | 11,80         | 9,2          | 5,6           | 1,00        |
|         |          |         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         | 3        | Бутерброд с маслом                                          | 20/5       | 1,30         | 2,9          | 8,60          | 65,70          | 0,02         | 0            | 15            | 0,32        | 3,97          | 11,8         | 2,18          | 0,21        |
|         |          |         |          | Фрукт                                                       | 100        |              |              |               |                |              |              |               |             |               |              |               |             |
|         |          |         |          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>550</b> | <b>9,68</b>  | <b>12,77</b> | <b>85,26</b>  | <b>488,57</b>  | <b>0,1</b>   | <b>3,07</b>  | <b>108,6</b>  | <b>1,06</b> | <b>141,01</b> | <b>128</b>   | <b>28,07</b>  | <b>1,76</b> |
|         |          |         | 70       | Нарезка из соленых огурцов                                  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2           | 0            | 10,5         | 0             | 0           | 8,4           | 0            | 12            | 0,54        |
|         |          |         | 110      | Борщ с капустой, картофелем со сметаной                     | 200/10     | 7,6          | 5,8          | 10,8          | 123,2          | 0,06         | 9,6          | 800           | 0,2         | 34,2          | 103          | 28            | 2           |
|         |          |         | 422      | Тфтели с томатным соусом                                    | 100/50     | 6,40         | 2,30         | 3,50          | 60,50          | 0,06         | 37,98        | 378,20        | 1,32        | 44,01         | 81,40        | 54,48         | 1,37        |
|         |          |         | 472      | Пюре картофельное                                           | 150        | 3            | 7            | 13            | 123            | 0,1          | 13,2         | 30            | 2,3         | 58,4          | 89,7         | 25,5          | 0,9         |
| Пятница | Неделя 2 | ОБЕД    | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200        | 0,40         | 0,2          | 34,60         | 133,20         | 0,02         | 2,6          | 40            | 0,4         | 11,80         | 9,2          | 5,6           | 1,00        |
|         |          |         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20         | 1,67         | 0,26         | 8,85          | 45,4           | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         |          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>760</b> | <b>21,31</b> | <b>15,88</b> | <b>82,69</b>  | <b>545,5</b>   | <b>0,3</b>   | <b>73,88</b> | <b>1248,2</b> | <b>4,74</b> | <b>166,01</b> | <b>318,1</b> | <b>138,78</b> | <b>6,61</b> |
|         |          |         |          | <b>ВСЕГО:</b>                                               |            | <b>30,99</b> | <b>28,65</b> | <b>167,95</b> | <b>1034,07</b> | <b>0,4</b>   | <b>76,95</b> | <b>1356,8</b> | <b>5,8</b>  | <b>307,02</b> | <b>446,1</b> | <b>166,85</b> | <b>8,37</b> |
|         |          |         | таб.№4   | Каша молочная манная с маслом сливочным                     | 200/5      | 7,6          | 10           | 22            | 212            | 0,12         | 1,79         | 73,47         | 0,08        | 207,44        | 184          | 31,78         | 0,41        |
|         |          |         | 628      | Чай с сахаром                                               | 200        | 0,20         | 0            | 14,00         | 56,00          | 0            | 0            | 0             | 0           | 12,00         | 8            | 6             | 0,8         |
|         |          |         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47             | 0,03         | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4         | 6,6           | 0,4         |
|         |          |         | 3        | Бутерброд с сыром                                           | 20/15      | 3            | 3,2          | 4             | 57,2           | 0,02         | 0,07         | 23,7          | 0,19        | 100,9         | 71           | 9,2           | 0,43        |
|         |          |         |          | Яйцо куриное отварное                                       | 40         | 6,30         | 17,6         | 0,85          | 112,20         | 0,015        | 0            | 50            | 0,1         | 11            | 38,5         | 2,5           | 0,5         |
| Выход   | Неделя 2 | ЗАВТРАК |          | Фрукт                                                       | 100        |              |              |               |                |              |              |               |             |               |              |               |             |
|         |          |         |          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>560</b> | <b>18,68</b> | <b>31</b>    | <b>50,51</b>  | <b>484,4</b>   | <b>0,185</b> | <b>1,86</b>  | <b>147,17</b> | <b>0,63</b> | <b>335,94</b> | <b>318,9</b> | <b>56,08</b>  | <b>2,54</b> |
|         |          |         | 161      | Суп молочный с макаронами                                   | 200        | 5,6          | 5,4          | 15,4          | 129,2          | 0,04         | 0,6          | 40            | 0,4         | 161,4         | 134,6        | 20,2          | 0,4         |
|         |          |         | 444      | Кура тушеная с соусом                                       | 80/50      | 18,60        | 5,7          | 1,00          | 134,00         | 0,05         | 0,83         | 15,80         | 0,34        | 20,7          | 112,60       | 17,15         | 1,12        |
|         |          |         | 466      | Рис припущенный                                             | 150        | 5            | 1,8          | 41            | 200            | 0,16         | 0            | 0             | 0,54        | 38,5          | 217,2        | 77,64         | 1,45        |

| Понед | ОБЕД | Реж-хлеб | Напиток Витошка с витаминами                                | 200     | 0     | 0     | 0 | 19,00  | 80,00   | 0,03  | 20,1  | 0,13   | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    | 0 |
|-------|------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|---|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|------|---|
|       |      |          |                                                             |         |       |       |   |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |      |   |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 0 | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 0 | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      |          | ИТОГО:                                                      | 720     | 32,45 | 13,36 | 0 | 94,91  | 635,6   | 0,34  | 21,53 | 55,93  | 1,8  | 229,8  | 499,2  | 128,19 | 3,77 | 3,77 | 0 |
|       |      |          | ВСЕГО:                                                      |         | 51,13 | 44,36 | 0 | 145,42 | 1120    | 0,525 | 23,39 | 203,1  | 2,43 | 565,74 | 818,1  | 184,27 | 6,31 | 6,31 | 0 |
|       |      | таб.№4   | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                    | 200/5   | 5,6   | 8,13  | 0 | 27,33  | 209,33  | 0,2   | 1,31  | 53,47  | 0,05 | 154,44 | 142    | 23,6   | 1,29 | 1,29 | 0 |
|       |      | 284      | Омлет натуральный                                           | 55      | 5,83  | 9,35  | 0 | 1,32   | 113,85  | 0,033 | 0,3   | 0,11   | 0,66 | 51,37  | 84,37  | 7,32   | 0,83 | 0,83 | 0 |
|       |      | 762      | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6   | 1,4   | 0 | 16,6   | 82      | 0     | 0,08  | 9,6    | 0,04 | 21,38  | 12,4   | 3,16   | 0,06 | 0,06 | 0 |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 0 | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 0 | 9,2    | 157     | 0,05  | 0,1   | 88     | 0,6  | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82 | 0,82 | 0 |
|       |      |          | ИТОГО:                                                      | 540     | 18,91 | 29,88 | 0 | 64,11  | 609,18  | 0,313 | 1,79  | 151,18 | 1,61 | 373,49 | 374,47 | 57,03  | 3,4  | 3,4  | 0 |
|       |      | 129      | Рассольник по-ленинградски со сметаной                      | 200/10  | 2,6   | 3,4   | 0 | 17,6   | 106,6   | 0,1   | 10,2  | 800    | 1,2  | 22     | 74,2   | 27,4   | 1    | 1    | 0 |
|       |      | 250      | Бефстроганов                                                | 50/50   | 10,95 | 13,7  | 0 | 2,85   | 177,7   | 0,057 | 6,88  | 0      | 0    | 14,82  | 0      | 0      | 1,08 | 1,08 | 0 |
|       |      | 469      | Макаронные отварные                                         | 150     | 6,00  | 4,50  | 0 | 31,50  | 191,00  | 0,09  | 0,00  | 0,00   | 2,67 | 10,41  | 2,40   | 22,58  | 1,30 | 1,30 | 0 |
|       |      | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 0 | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0      | 0    | 12,00  | 8      | 6      | 0,8  | 0,8  | 0 |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 0 | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 0 | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      |          | ИТОГО:                                                      | 700     | 23    | 22,06 | 0 | 84,46  | 623,7   | 0,307 | 17,08 | 800    | 4,39 | 68,43  | 119,4  | 69,18  | 4,98 | 4,98 | 0 |
|       |      |          | ВСЕГО:                                                      |         | 41,91 | 51,94 | 0 | 148,57 | 1232,88 | 0,62  | 18,87 | 951,18 | 6    | 441,92 | 493,87 | 126,21 | 8,38 | 8,38 | 0 |
|       |      | 297      | Запеканка творожная со стуженым молоком                     | 150/20  | 18,6  | 13,05 | 0 | 27,15  | 298,65  | 3,3   | 0,6   | 5,9    | 1,9  | 18     | 25     | 6      | 2,5  | 2,5  | 0 |
|       |      | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 0 | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0      | 0    | 12,00  | 8      | 6      | 0,8  | 0,8  | 0 |
|       |      | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 0 | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  | 0,4  | 0 |
|       |      | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 0 | 9,2    | 157     | 0,05  | 0,1   | 88     | 0,6  | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82 | 0,82 | 0 |
|       |      |          | Фрукт                                                       | 100     |       |       | 0 |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |      | 0 |
|       |      |          | ИТОГО:                                                      | 530     | 25,68 | 24,05 | 0 | 60,01  | 558,65  | 3,38  | 0,7   | 93,9   | 2,76 | 176,3  | 168,7  | 34,95  | 4,52 | 4,52 | 0 |
|       |      | 71       | Огурцы свежие порционные                                    | 60      | 0,61  | 3,2   | 0 | 1,63   | 37,15   |       |       |        |      |        |        |        |      |      | 0 |
|       |      | 110      | Борщ с капустой, картофелем со сметаной                     | 200/10  | 7,6   | 5,8   | 0 | 10,8   | 123,2   | 0,06  | 9,6   | 800    | 0,2  | 34,2   | 103    | 28     | 2    | 2    | 0 |
|       |      | 227      | Рыба припущенная                                            | 100     | 27,75 | 1,07  | 0 | 1,69   | 128,00  | 0     | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    | 0 |

|         |          |                                                             |         |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| ОБЕД    | 472      | Пюре картофельное                                           | 150     | 3     | 7     | 13     | 123    | 0,1  | 13,2  | 30     | 2,3  | 58,4   | 89,7   | 25,5   | 0,9  |
|         |          | Кисель Витошка с витаминами                                 | 200     | 0     | 0     | 24     | 94     | 0,3  | 20,1  | 0,13   | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |
| ЗАВТРАК | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47     | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4   | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
| ОБЕД    |          | ИТОГО:                                                      | 750     | 42,21 | 17,53 | 69,63  | 597,75 | 0,52 | 42,9  | 830,13 | 3,02 | 101,8  | 227,5  | 66,7   | 3,7  |
|         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 67,89 | 41,58 | 129,64 | 1156,4 | 3,9  | 43,6  | 924,03 | 5,78 | 278,1  | 396,2  | 101,65 | 8,22 |
| ЗАВТРАК | таб.№4   | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                  | 200/5   | 6,4   | 9,47  | 32,4   | 242,67 | 0,03 | 0,47  | 53,6   | 0,08 | 120,64 | 89,6   | 13,69  | 0,15 |
|         | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200     | 0,40  | 0,2   | 34,60  | 133,20 | 0,02 | 2,6   | 40     | 0,4  | 11,80  | 9,2    | 5,6    | 1,00 |
| ОБЕД    | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47     | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|         | 3        | Бутерброд с маслом                                          | 20/5    | 1,30  | 2,9   | 8,60   | 65,70  | 0,02 | 0     | 15     | 0,32 | 3,97   | 11,8   | 2,18   | 0,21 |
| ЗАВТРАК |          | Кондитерское изделие                                        | 60      | 3,86  | 4,1   | 24,26  | 109,08 | 0,02 | 0     | 0      | 0    | 12,98  | 0,44   | 1,5    | 0,04 |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 510     | 13,54 | 16,87 | 109,52 | 597,65 | 0,12 | 3,07  | 108,6  | 1,06 | 153,99 | 128,44 | 29,57  | 1,8  |
| ОБЕД    | 71       | Помидоры свежие порционные                                  | 60      | 0,61  | 3,2   | 1,63   | 37,15  |      |       |        |      |        |        |        |      |
|         | 120      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной               | 200/10  | 2,2   | 4,2   | 9,8    | 83,2   | 0,06 | 16    | 1000   | 0,2  | 45     | 52     | 23     | 0,8  |
| ЗАВТРАК | 290      | Бефстроганов из мяса кури                                   | 50/50   | 9,3   | 8,9   | 1,8    | 125    | 0    | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |
|         | 207      | Макароны, запеченные с сыром                                | 150     | 7,10  | 7,01  | 29,63  | 210,00 | 0    | 0,03  | 0,00   | 0    | 0      | 0,00   | 0      | 0,00 |
| ОБЕД    | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200     | 0,40  | 0,2   | 34,60  | 133,20 | 0,02 | 2,6   | 40     | 0,4  | 11,80  | 9,2    | 5,6    | 1,00 |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47     | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
| ЗАВТРАК | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4   | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 760     | 22,86 | 23,97 | 95,97  | 680,95 | 0,14 | 18,63 | 1040   | 1,12 | 66     | 96     | 41,8   | 2,6  |
| ОБЕД    |          | ВСЕГО:                                                      |         | 36,4  | 40,84 | 205,49 | 1278,6 | 0,26 | 21,7  | 1148,6 | 2,18 | 219,99 | 224,44 | 71,37  | 4,4  |
|         | 284      | Омлет натуральный                                           | 150     | 15,9  | 25,5  | 3,6    | 310,5  | 0,09 | 0,82  | 0,3    | 1,8  | 140,1  | 230,1  | 19,96  | 2,26 |
| ЗАВТРАК | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00  | 0    | 0     | 0      | 0    | 12,00  | 8      | 6      | 0,8  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47     | 0,03 | 0     | 0      | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
| ОБЕД    | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 9,2    | 157    | 0,05 | 0,1   | 88     | 0,6  | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82 |
|         |          | Йогурт «Молочный»                                           | 100     | 2,50  | 5     | 16,70  | 120,00 | 0,04 | 1,3   | 0,02   | 0,02 | 120,00 | 90     | 14     | 0,10 |
| ЗАВТРАК |          | ИТОГО:                                                      | 510     | 25,48 | 41,5  | 53,16  | 690,5  | 0,21 | 2,22  | 88,32  | 2,68 | 418,4  | 463,8  | 62,91  | 4,38 |
|         | 59       | Салат картофельный с солеными огурцами                      | 60      | 1,00  | 6,50  | 5,90   | 86,00  | 0,04 | 5,53  | 1,30   | 2,82 | 6,19   | 32,50  | 9,73   | 0,57 |

Неделя 2

Четверг

Неделя 2

ОБЕД

|                            |                                                             |        |       |       |        |         |      |       |         |      |        |        |        |       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|-------|
| 138                        | Суп картофельный с горохом                                  | 200    | 2,6   | 3,4   | 17,6   | 106,6   | 0,1  | 10,2  | 800     | 1,2  | 22     | 74,2   | 27,4   | 1     |
| 422                        | Тефтели с томатным соусом                                   | 100/50 | 6,40  | 2,30  | 3,50   | 60,50   | 0,06 | 37,98 | 378,20  | 1,32 | 44,01  | 81,40  | 54,48  | 1,37  |
| таб.№4                     | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150    | 4,5   | 5,1   | 21,9   | 151,5   | 0,12 | 0     | 0       | 1,35 | 18     | 108    | 73,5   | 2,4   |
| 628                        | Чай с сахаром                                               | 200    | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0    | 0     | 0       | 0    | 12,00  | 8      | 8      | 0,80  |
| Реж-хлеб                   | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03 | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
| Реж-хлеб                   | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20     | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03 | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                            | ИТОГО:                                                      | 800    | 17,95 | 17,76 | 81,41  | 553,00  | 0,38 | 53,71 | 1179,50 | 7,21 | 111,40 | 338,90 | 186,31 | 6,94  |
|                            | ВСЕГО:                                                      |        | 43,43 | 59,26 | 134,57 | 1243,50 | 0,59 | 55,93 | 1267,82 | 9,89 | 529,80 | 802,70 | 249,22 | 11,32 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД |                                                             |        | 44,26 | 46,64 | 147,73 | 1163,58 | 1,17 | 39,86 | 1053,09 | 4,94 | 386,23 | 534,05 | 150,07 | 7,92  |

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.

Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 11 лет и старше (обучающиеся 5-11 классов)

| Дни                     | № рецептуры | Наименование блюда                                          | Выход   | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |         |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |   |  |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|---------|------|--------|---------------------------|--------|------|---|--|
|                         |             |                                                             |         | белки                | жиры  | углеводы |                                | B <sub>1</sub> | C     | A       | E    | Ca     | P                         | Mg     | Fe   |   |  |
| Понедельник<br>Неделя 1 | 284         | Омлет натуральный                                           | 150     | 15,9                 | 25,5  | 3,6      | 310,5                          | 0,09           | 0,82  | 0,3     | 1,8  | 140,1  | 230,1                     | 19,96  | 2,26 |   |  |
|                         | 762         | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6                  | 1,4   | 16,6     | 82                             | 0              | 0,08  | 9,6     | 0,04 | 21,38  | 12,4                      | 3,16   | 0,06 |   |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6    | 0,4  |   |  |
|                         | 3           | Бутерброд с сыром                                           | 20/15   | 3                    | 3,2   | 4        | 57,2                           | 0,02           | 0,07  | 23,7    | 0,19 | 100,9  | 71                        | 9,2    | 0,43 |   |  |
|                         |             | Фрукт                                                       | 150     |                      |       |          |                                |                |       |         |      |        |                           |        |      |   |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 555     | 21,08                | 30,30 | 33,86    | 496,70                         | 0,14           | 0,97  | 33,60   | 2,29 | 266,98 | 330,90                    | 38,92  | 3,15 |   |  |
|                         | АМК         | Бийогурт молочный                                           | 125     | 4                    | 3     | 14       | 98                             |                |       |         |      |        |                           |        |      |   |  |
|                         | 120         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной               | 250/10  | 2,75                 | 5,25  | 12,25    | 104,00                         | 0,08           | 20,00 | 1250,00 | 0,25 | 56,25  | 65,00                     | 28,75  | 1,00 |   |  |
|                         | 284         | Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом          | 150/50  | 8,95                 | 11,19 | 12,37    | 183,84                         | 0,07           | 10,94 | 0,03    | 1,17 | 15,11  | 106,95                    | 20,54  | 1,51 |   |  |
|                         |             | Кисель Витошка с витаминами                                 | 200     | 0                    | 0     | 24       | 95                             | 0,3            | 20,1  | 0,13    | 0    | 0      | 0                         | 0      | 0    | 0 |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6    | 0,4  |   |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67                 | 0,26  | 8,85     | 45,4                           | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6    | 0,4  |   |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 800     | 18,95                | 19,9  | 81,13    | 573,24                         | 0,435          | 51,04 | 1250,16 | 1,94 | 80,56  | 206,75                    | 62,49  | 3,31 |   |  |
|                         |             | ВСЕГО                                                       |         | 40,03                | 50,20 | 114,99   | 1069,94                        | 0,58           | 52,01 | 1283,76 | 4,23 | 347,54 | 537,65                    | 101,41 | 6,46 |   |  |
| Среда<br>Неделя 1       | 297         | Запеканка творожная со стухнутым молоком                    | 200/20  | 18,6                 | 13,05 | 27,15    | 298,65                         | 3,3            | 0,6   | 5,9     | 1,9  | 18     | 25                        | 6      | 2,5  |   |  |
|                         | 762         | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6                  | 1,4   | 16,6     | 82                             | 0              | 0,08  | 9,6     | 0,04 | 21,38  | 12,4                      | 3,16   | 0,06 |   |  |
|                         | Реж-хлеб    | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58                 | 0,2   | 9,66     | 47                             | 0,03           | 0     | 0       | 0,26 | 4,6    | 17,4                      | 6,6    | 0,4  |   |  |
|                         | 3           | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3                  | 10,8  | 9,2      | 157                            | 0,05           | 0,1   | 88      | 0,6  | 141,7  | 118,3                     | 16,35  | 0,82 |   |  |
|                         |             | Фрукт                                                       | 100     |                      |       |          |                                |                |       |         |      |        |                           |        |      |   |  |
|                         |             | ИТОГО:                                                      | 580     | 26,08                | 25,45 | 62,61    | 584,65                         | 3,38           | 0,78  | 103,5   | 2,8  | 185,68 | 173,1                     | 32,11  | 3,78 |   |  |
|                         | 138         | Суп картофельный с горохом                                  | 250     | 6,75                 | 6,00  | 27,00    | 183,30                         | 0,20           | 8,75  | 1250,00 | 1,00 | 49,25  | 173,30                    | 48,25  | 3,50 |   |  |
|                         | 250         | Бефстроганов                                                | 50/50   | 10,95                | 13,7  | 2,85     | 177,7                          | 0,057          | 6,88  | 0       | 0    | 14,82  | 0                         | 0      | 1,08 |   |  |
|                         | 472         | Пюре картофельное                                           | 180     | 4,86                 | 10,62 | 23,22    | 201,60                         | 0,18           | 25,20 | 90,00   | 2,88 | 50,94  | 133,90                    | 43,38  | 1,62 |   |  |
|                         | 628         | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20                 | 0     | 14,00    | 56,00                          | 0              | 0     | 0       | 0    | 12,00  | 8                         | 8      | 0,80 |   |  |

|         |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед    | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 770     | 26,01 | 30,78 | 85,58  | 711     | 0,497 | 40,83 | 1340    | 4,4   | 136,21 | 350    | 112,83 | 7,8   |
|         |          | ВСЕГО                                                       |         | 52,09 | 56,23 | 148,19 | 1295,65 | 3,877 | 41,61 | 1443,5  | 7,2   | 321,89 | 523,1  | 144,94 | 11,58 |
| Завтрак | таб.№4   | Каша молочная пшениная с маслом сливочным                   | 250/5   | 7,07  | 9,07  | 24     | 206,7   | 0,13  | 1,32  | 54,8    | 0,13  | 162,31 | 179,87 | 39,77  | 0,88  |
|         | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0       | 0     | 12,00  | 8      | 6      | 0,8   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          | Яйцо куриное отварное                                       | 40      | 6,3   | 17,6  | 0,85   | 112,2   | 0,015 | 0     | 50      | 0,1   | 11     | 38,5   | 2,5    | 0,5   |
|         |          | Фрукт                                                       | 100     |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|         |          | ИТОГО                                                       | 615     | 15,15 | 26,87 | 48,51  | 421,9   | 0,175 | 1,32  | 104,8   | 0,49  | 189,91 | 243,77 | 54,87  | 2,58  |
|         | 71       | Помидоры свежие порционные                                  | 60      | 0,61  | 3,2   | 1,63   | 37,15   |       |       |         |       |        |        |        |       |
|         | 212      | Суп-пюре из картофеля с гречками                            | 250     | 1,50  | 7,25  | 6,00   | 94,30   | 0,05  | 8,25  | 1000,00 | 0,25  | 44,50  | 42,20  | 14,00  | 0,75  |
|         | 460      | Котлета рубленая из кури                                    | 100     | 19,40 | 5,40  | 3,70   | 141,00  | 0,07  | 0,77  | 75,70   | 1,26  | 15,88  | 153,20 | 67,79  | 1,36  |
|         | 482      | Капуста тушеная                                             | 180     | 4,68  | 10,44 | 17,64  | 178,70  | 0,09  | 39,78 | 720,00  | 0,18  | 110,70 | 89,10  | 45,72  | 1,80  |
| Обед    | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0       | 0     | 12,00  | 8      | 8      | 0,80  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 920     | 29,64 | 26,75 | 61,48  | 599,55  | 0,269 | 48,8  | 1795,7  | 2,206 | 192,28 | 327,3  | 148,71 | 5,508 |
|         |          | ВСЕГО                                                       |         | 44,79 | 53,62 | 109,99 | 1021,45 | 0,444 | 50,12 | 1900,5  | 2,696 | 382,19 | 571,07 | 203,58 | 8,088 |
| Завтрак | таб.№4   | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                    | 250/5   | 5,6   | 8,13  | 27,33  | 209,33  | 0,2   | 1,31  | 53,47   | 0,05  | 154,44 | 142    | 23,6   | 1,29  |
|         | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200     | 0,40  | 0,2   | 34,60  | 133,20  | 0,02  | 2,6   | 40      | 0,4   | 11,80  | 9,2    | 5,6    | 1     |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 9,2    | 157     | 0,05  | 0,1   | 88      | 0,6   | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82  |
|         |          | Йогурт «Молочный»                                           | 100     | 2,50  | 5     | 16,70  | 120,00  | 0,04  | 1,3   | 0,02    | 0,02  | 120,00 | 90     | 14     | 0,10  |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 615     | 15,38 | 24,33 | 97,49  | 666,53  | 0,34  | 5,31  | 181,49  | 1,33  | 432,54 | 376,9  | 66,15  | 3,61  |
|         | 71       | Огурцы свежие порционные                                    | 60      | 0,61  | 3,2   | 1,63   | 37,15   |       |       |         |       |        |        |        |       |
|         | 129      | Рассольник по-ленинградски со сметаной                      | 250/10  | 3,25  | 4,25  | 22,00  | 133,20  | 0,13  | 12,75 | 1000,00 | 1,50  | 27,50  | 92,80  | 34,25  | 1,25  |

|         |          |                                                             |        |       |       |        |         |       |       |         |        |        |        |       |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| ОБЕД    | 260      | Гуляш                                                       | 50/50  | 14,55 | 16,79 | 2,89   | 221,00  | 0,00  | 0,92  | 0,00    | 21,81  | 0,00   | 22,03  | 3,06  |
|         | 466      | Рис припущенный                                             | 180    | 10,26 | 10,98 | 41,22  | 294,50  | 0,05  | 0,18  | 162,00  | 10,80  | 164,50 | 35,10  | 1,80  |
|         |          | Напиток Витошка с витаминами                                | 200    | 0     | 0     | 19,00  | 80,00   | 0,03  | 20,1  | 0,13    | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
| ЗАВТРАК | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20     | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 880    | 31,92 | 35,68 | 105,25 | 858,25  | 0,269 | 33,95 | 1162,13 | 69,31  | 292,1  | 104,58 | 6,91  |
|         |          | ВСЕГО                                                       |        | 47,3  | 60,01 | 202,74 | 1524,78 | 0,609 | 39,26 | 1343,62 | 501,85 | 669    | 170,73 | 10,52 |
|         | таб.№4   | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                  | 250/5  | 6,4   | 9,47  | 32,4   | 242,67  | 0,03  | 0,47  | 53,6    | 120,64 | 89,6   | 13,69  | 0,15  |
| ОБЕД    | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200    | 0,40  | 0,2   | 34,60  | 133,20  | 0,02  | 2,6   | 40      | 11,80  | 9,2    | 5,6    | 1,00  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | 3        | Бутерброд с маслом                                          | 20/5   | 1,30  | 2,9   | 8,60   | 65,70   | 0,02  | 0     | 15      | 3,97   | 11,8   | 2,18   | 0,21  |
|         |          | Фрукт                                                       | 100    |       |       |        |         |       |       |         |        |        |        |       |
| ЗАВТРАК |          | ИТОГО:                                                      | 600    | 9,68  | 12,77 | 85,26  | 488,57  | 0,1   | 3,07  | 108,6   | 141,01 | 128    | 28,07  | 1,76  |
|         | 70       | Нарезка из соленых огурцов                                  | 100    | 1,1   | 0,2   | 3,8    | 14      | 0     | 17,5  | 0       | 14     | 0      | 20     | 0,9   |
|         | 110      | Борщ с капустой, картофелем со сметаной                     | 250/10 | 9,50  | 7,25  | 13,50  | 154,00  | 0,08  | 12,00 | 1000,00 | 42,75  | 128,80 | 35,00  | 2,50  |
|         | 422      | Тефтели с томатным соусом                                   | 100/50 | 6,40  | 2,30  | 3,50   | 60,50   | 0,06  | 37,98 | 378,20  | 44,01  | 81,40  | 54,48  | 1,37  |
| ОБЕД    | 472      | Пюре картофельное                                           | 180    | 4,86  | 10,62 | 23,22  | 201,60  | 0,18  | 25,20 | 90,00   | 50,94  | 133,90 | 43,38  | 1,62  |
|         | 588      | Компот из сухофруктов                                       | 200    | 0,40  | 0,2   | 34,60  | 133,20  | 0,02  | 2,6   | 40      | 11,80  | 9,2    | 5,6    | 1,00  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20     | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
| ЗАВТРАК |          | ИТОГО:                                                      | 880    | 25,51 | 21,03 | 97,13  | 655,7   | 0,395 | 95,28 | 1508,2  | 172,7  | 388,1  | 171,66 | 8,19  |
|         |          | ВСЕГО:                                                      |        | 35,19 | 33,8  | 182,39 | 1144,27 | 0,495 | 98,35 | 1616,8  | 313,71 | 516,1  | 199,73 | 9,95  |
|         | таб.№4   | Каша молочная манная с маслом сливочным                     | 250/5  | 7,6   | 10    | 22     | 212     | 0,12  | 1,79  | 73,47   | 207,44 | 184    | 31,78  | 0,41  |
|         | 628      | Чай с сахаром                                               | 200    | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0       | 12,00  | 8      | 6      | 0,8   |
| ЗАВТРАК | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | 3        | Бутерброд с сыром                                           | 20/15  | 3     | 3,2   | 4      | 57,2    | 0,02  | 0,07  | 23,7    | 100,9  | 71     | 9,2    | 0,43  |
|         |          | Яйцо куриное отварное                                       | 40     | 6,30  | 17,6  | 0,85   | 112,20  | 0,015 | 0     | 50      | 11,00  | 38,5   | 2,5    | 0,50  |
|         |          | Фрукт                                                       | 100    |       |       |        |         |       |       |         |        |        |        |       |
| ЗАВТРАК |          | ИТОГО:                                                      | 650    | 18,68 | 31    | 50,51  | 484,4   | 0,185 | 1,86  | 147,17  | 335,94 | 318,9  | 56,08  | 2,54  |

|         |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| ОБЕД    | 161      | Суп молочный с макаронами                                   | 250     | 7,00  | 6,75  | 19,25  | 161,50  | 0,05  | 0,75  | 50,00   | 0,50  | 201,75 | 168,20 | 25,25  | 0,50  |
|         | 444      | Кура тушеная с соусом                                       | 80/50   | 18,60 | 5,7   | 1,00   | 134,00  | 0,05  | 0,83  | 15,80   | 0,34  | 20,7   | 112,60 | 17,15  | 1,12  |
|         | 466      | Рис припущенный                                             | 180     | 10,26 | 10,98 | 41,22  | 294,50  | 0,05  | 0,18  | 162,00  | 2,70  | 10,80  | 164,50 | 35,10  | 1,80  |
|         |          | Напиток Витошка с витаминами                                | 200     | 0     | 0     | 19,00  | 80,00   | 0,03  | 20,1  | 0,13    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 800     | 39,11 | 23,89 | 98,98  | 762,4   | 0,244 | 21,86 | 227,93  | 4,06  | 242,45 | 480,1  | 90,7   | 4,22  |
|         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 57,79 | 54,89 | 149,49 | 1246,8  | 0,429 | 23,72 | 375,1   | 4,69  | 578,39 | 799    | 146,78 | 6,76  |
|         | таб.№4   | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                    | 250/5   | 5,6   | 8,13  | 27,33  | 209,33  | 0,2   | 1,31  | 53,47   | 0,05  | 154,44 | 142    | 23,6   | 1,29  |
|         | 284      | Омлет натуральный                                           | 55      | 5,83  | 9,35  | 1,32   | 113,85  | 0,033 | 0,3   | 0,11    | 0,66  | 51,37  | 84,37  | 7,32   | 0,83  |
| ЗАВТРАК | 762      | Кофейный напиток                                            | 200     | 0,6   | 1,4   | 16,6   | 82      | 0     | 0,08  | 9,6     | 0,04  | 21,38  | 12,4   | 3,16   | 0,06  |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 9,2    | 157     | 0,05  | 0,1   | 88      | 0,6   | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82  |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 570     | 18,91 | 29,88 | 64,11  | 609,18  | 0,313 | 1,79  | 151,18  | 1,61  | 373,49 | 374,47 | 57,03  | 3,4   |
|         | 129      | Рассольник по-ленинградски со сметаной                      | 250/10  | 3,25  | 4,25  | 22,00  | 133,20  | 0,13  | 12,75 | 1000,00 | 1,50  | 27,50  | 92,80  | 34,25  | 1,25  |
|         | 250      | Бефстроганов                                                | 50/50   | 10,95 | 13,7  | 2,85   | 177,7   | 0,057 | 6,88  | 0       | 0     | 14,82  | 0      | 0      | 1,08  |
|         | 469      | Макаронны отварные                                          | 180     | 7,20  | 5,40  | 37,80  | 229,00  | 0,11  | 0,00  | 0,00    | 3,21  | 12,49  | 60,70  | 27,09  | 1,56  |
|         | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0       | 0     | 12,00  | 8      | 6      | 0,8   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26  | 8,85   | 45,4    | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
| ОБЕД    |          | ИТОГО:                                                      | 780     | 24,85 | 23,81 | 95,16  | 688,3   | 0,35  | 19,63 | 1000    | 5,229 | 76,01  | 196,3  | 80,54  | 5,489 |
|         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 43,76 | 53,69 | 159,27 | 1297,48 | 0,663 | 21,42 | 1151,18 | 6,839 | 449,5  | 570,77 | 137,57 | 8,889 |
|         | 297      | Запеканка творожная со стуженым молоком                     | 150/20  | 18,6  | 13,05 | 27,15  | 298,65  | 3,3   | 0,6   | 5,9     | 1,9   | 18     | 25     | 6      | 2,5   |
|         | 628      | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0     | 14,00  | 56,00   | 0     | 0     | 0       | 0     | 12,00  | 8      | 6      | 0,8   |
|         | Реж-хлеб | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         | 3        | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8  | 9,2    | 157     | 0,05  | 0,1   | 88      | 0,6   | 141,7  | 118,3  | 16,35  | 0,82  |
|         |          | Фрукт                                                       | 150     |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|         |          | ИТОГО:                                                      | 580     | 25,68 | 24,05 | 60,01  | 558,65  | 3,38  | 0,7   | 93,9    | 2,76  | 176,3  | 168,7  | 34,95  | 4,52  |
|         |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|         |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |



|         |          |                            |                                                             |         |       |        |         |        |       |         |         |        |        |        |       |      |
|---------|----------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|---------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|------|
| Пятница | неделя 2 | 3                          | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 20/5/15 | 5,3   | 10,8   | 9,2     | 157    | 0,05  | 0,1     | 88      | 0,6    | 141,7  | 118,3  | 16,35 | 0,82 |
|         |          |                            | Йогурт «Молочный»                                           | 100     | 2,50  | 5      | 16,70   | 120,00 | 0,04  | 1,3     | 0,02    | 0,02   | 120,00 | 90     | 14    | 0,10 |
|         |          |                            | ИТОГО:                                                      | 510     | 25,48 | 41,5   | 53,16   | 690,5  | 0,21  | 2,22    | 88,32   | 2,68   | 418,4  | 463,8  | 62,91 | 4,38 |
|         |          | 59                         | Салат картофельный с солеными огурцами                      | 100     | 1,70  | 10,90  | 9,90    | 143,00 | 0,07  | 9,21    | 2,10    | 4,70   | 10,32  | 54,10  | 16,21 | 0,94 |
|         |          | 138                        | Суп картофельный с горохом                                  | 250     | 6,75  | 6,00   | 27,00   | 183,30 | 0,20  | 8,75    | 1250,00 | 1,00   | 49,25  | 173,30 | 48,25 | 3,50 |
|         |          | 422                        | Тефтели с томатным соусом                                   | 100/50  | 6,40  | 2,30   | 3,50    | 60,50  | 0,06  | 37,98   | 378,20  | 1,32   | 44,01  | 81,40  | 54,48 | 1,37 |
|         |          |                            | таб.№4                                                      | 180     | 5,40  | 6,10   | 26,30   | 181,80 | 0,14  | 0,00    | 0,00    | 1,62   | 21,60  | 129,60 | 88,20 | 2,88 |
|         |          | 628                        | Каша гречневая рассыпчатая<br>Чай с сахаром                 | 200     | 0,20  | 0      | 14,00   | 56,00  | 0     | 0       | 0       | 0      | 12,00  | 8      | 8     | 0,80 |
|         |          | Реж-хлеб                   | Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8 | 20      | 1,58  | 0,2    | 9,66    | 47     | 0,03  | 0       | 0       | 0,26   | 4,6    | 17,4   | 6,6   | 0,4  |
|         |          | Реж-хлеб                   | Хлеб пшеничный 2С                                           | 20      | 1,67  | 0,26   | 8,85    | 45,4   | 0,03  | 0       | 0       | 0,26   | 4,6    | 17,4   | 6,6   | 0,4  |
| ОБЕД    |          | ИТОГО:                     | 920                                                         | 23,70   | 25,76 | 99,21  | 717,00  | 0,54   | 55,94 | 1630,30 | 9,16    | 146,38 | 481,20 | 228,34 | 10,29 |      |
|         |          | ВСЕГО:                     |                                                             | 49,18   | 67,26 | 152,37 | 1407,50 | 0,75   | 58,16 | 1718,62 | 11,84   | 564,78 | 945,00 | 291,25 | 14,67 |      |
|         |          | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД |                                                             | 48,12   | 51,98 | 157,95 | 1263,51 | 1,21   | 46,84 | 1341,57 | 5,86    | 397,03 | 583,53 | 159,96 | 9,10  |      |

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

#### Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.