

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

Ретнева.М.А.



"01" сентября 2025 г.

Приказ от 27.08.2025 №02-03/277

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

завтраков и обедов для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 17

осенне-зимний период (сентябрь-февраль)

Примерное двухнедельное 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник Неделя 1	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	7,6	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													
			<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>21,08</b>	<b>30,30</b>	<b>33,86</b>	<b>496,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,97</b>	<b>33,60</b>	<b>2,29</b>	<b>266,98</b>	<b>330,90</b>	<b>38,92</b>	<b>3,15</b>	
	ОБЕД	15	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	7,7	34,6	0,04	3,38	2160	5,34	48,06	106,4	45,18	0,9	
		120	Ши 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	
		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>710</b>	<b>15,2</b>	<b>15,95</b>	<b>72,38</b>	<b>489,04</b>	<b>0,46</b>	<b>50,42</b>	<b>3160,16</b>	<b>7,23</b>	<b>117,37</b>	<b>300,15</b>	<b>101,92</b>	<b>4,01</b>	
		<b>ВСЕГО</b>		<b>36,28</b>	<b>46,25</b>	<b>106,24</b>	<b>985,74</b>	<b>0,60</b>	<b>51,39</b>	<b>3193,76</b>	<b>9,52</b>	<b>384,35</b>	<b>631,05</b>	<b>140,84</b>	<b>7,16</b>		
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со стуженным 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													
			<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>	
	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	
		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>	

Среда	Неделя 1	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная пшеничная 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>		
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		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>					
Четверг	Неделя 1	ЗАВТРАК	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		
			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		
				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>15,18</b>	<b>24,13</b>	<b>76,89</b>	<b>589,33</b>	<b>0,32</b>	<b>2,71</b>	<b>141,49</b>	<b>0,93</b>	<b>432,74</b>	<b>375,7</b>	<b>66,55</b>	<b>3,41</b>		
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509			
		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			
		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>25,985</b>	<b>25,93</b>	<b>106,394</b>	<b>761,384</b>	<b>0,36</b>	<b>36,22</b>	<b>800,13</b>	<b>2,26</b>	<b>92,3</b>	<b>326,2</b>	<b>140,27</b>	<b>24,819</b>					
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,165</b>	<b>50,06</b>	<b>183,284</b>	<b>1350,71</b>	<b>0,68</b>	<b>38,93</b>	<b>941,62</b>	<b>3,19</b>	<b>525,04</b>	<b>701,9</b>	<b>206,82</b>	<b>28,229</b>					

неделя 1

Пятница

ЗАВТРАК

таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	72,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
588	Компот из сухофруктов	200	6,40	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>

ОБЕД

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	Борш 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	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
472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
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>

Неделя 2

Понедельник

ЗАВТРАК

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
	Фрукт	100												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>12,38</b>	<b>13,4</b>	<b>49,66</b>	<b>372,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,86</b>	<b>97,17</b>	<b>0,53</b>	<b>324,94</b>	<b>280,4</b>	<b>53,58</b>	<b>2,04</b>

ОБЕД

81	Салат из свежей капусты	60	1	1,1	3,4	29	0,02	21,39	189,6	0,57	28,95	20,5	11,26	0,38
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 тушенная 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
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>33,45</b>	<b>14,46</b>	<b>98,21</b>	<b>664,6</b>	<b>0,36</b>	<b>42,92</b>	<b>245,53</b>	<b>2,37</b>	<b>258,75</b>	<b>519,7</b>	<b>139,45</b>	<b>4,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,83</b>	<b>27,86</b>	<b>147,97</b>	<b>1036,8</b>	<b>0,53</b>	<b>44,78</b>	<b>342,7</b>	<b>2,9</b>	<b>583,69</b>	<b>800,1</b>	<b>193,03</b>	<b>6,19</b>

Неделя 2

Вторник

ИУТРАК	п/б № 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	
	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	
	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	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,91</b>	<b>29,88</b>	<b>64,11</b>	<b>609,18</b>	<b>0,313</b>	<b>1,79</b>	<b>151,18</b>	<b>1,61</b>	<b>373,49</b>	<b>374,47</b>	<b>57,83</b>	<b>3,4</b>	
ОБЕД	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	
	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	Макароны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30	
	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>700</b>	<b>23</b>	<b>22,06</b>	<b>84,46</b>	<b>623,7</b>	<b>0,307</b>	<b>17,08</b>	<b>800</b>	<b>4,39</b>	<b>68,43</b>	<b>119,4</b>	<b>69,18</b>	<b>4,98</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,91</b>	<b>51,94</b>	<b>148,57</b>	<b>1232,88</b>	<b>0,62</b>	<b>18,87</b>	<b>951,18</b>	<b>6</b>	<b>441,92</b>	<b>493,87</b>	<b>126,21</b>	<b>8,38</b>	

Неделя 2  
Среда

ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным 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	100													
		<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>25,68</b>	<b>24,05</b>	<b>60,41</b>	<b>558,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,7</b>	<b>93,9</b>	<b>2,76</b>	<b>176,3</b>	<b>168,7</b>	<b>34,95</b>	<b>4,52</b>	
ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509	
	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	
	472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9	
	227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	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	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>42,185</b>	<b>17,81</b>	<b>75,394</b>	<b>621,984</b>	<b>0,53</b>	<b>47,9</b>	<b>830,13</b>	<b>3,02</b>	<b>102,59</b>	<b>227,5</b>	<b>66,7</b>	<b>22,209</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,865</b>	<b>41,86</b>	<b>135,404</b>	<b>1180,63</b>	<b>3,91</b>	<b>48,6</b>	<b>924,03</b>	<b>5,78</b>	<b>278,89</b>	<b>396,2</b>	<b>101,65</b>	<b>26,729</b>	

Неделя 2

Четверг

ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	82,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
	1,888	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	834,60	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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	1,93	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	97,8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
ОБЕД	1,1	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	924,26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04
	1,271	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
	1,120	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
	1,290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00
	1,207	Макаронны, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00	0	0,03	0,00	0	0	0,00	0	0,00
	1,888	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	834,60	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
	1,97	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,86</b>	<b>23,97</b>	<b>95,97</b>	<b>680,95</b>	<b>0,14</b>	<b>18,63</b>	<b>1040</b>	<b>1,12</b>	<b>66</b>	<b>96</b>	<b>41,8</b>	<b>2,6</b>
	1,84	<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,4</b>	<b>40,84</b>	<b>205,49</b>	<b>1278,6</b>	<b>0,26</b>	<b>21,7</b>	<b>1148,6</b>	<b>2,18</b>	<b>219,99</b>	<b>224,44</b>	<b>71,37</b>	<b>4,4</b>

Неделя 2

Пятница

ЗАВТРАК	1,384	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
	0,628	Чай с сахаром	200	0,20	0	004,00	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
	0,83	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
	5	Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	006,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10
	1,5	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>25,48</b>	<b>41,5</b>	<b>53,16</b>	<b>690,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,22</b>	<b>88,32</b>	<b>2,68</b>	<b>418,4</b>	<b>463,8</b>	<b>62,91</b>	<b>4,38</b>
	1,59	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
ОБЕД	1,438	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
	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
	0,628	Чай с сахаром	200	0,20	0	004,00	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
	1,76	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>17,95</b>	<b>17,76</b>	<b>81,41</b>	<b>553,00</b>	<b>0,38</b>	<b>53,71</b>	<b>1179,50</b>	<b>7,21</b>	<b>111,40</b>	<b>338,90</b>	<b>186,31</b>	<b>6,94</b>
1,21	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,43</b>	<b>59,26</b>	<b>134,57</b>	<b>1243,50</b>	<b>0,59</b>	<b>55,93</b>	<b>1267,82</b>	<b>9,89</b>	<b>529,80</b>	<b>802,70</b>	<b>249,22</b>	<b>11,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>				<b>43,38</b>	<b>44,73</b>	<b>145,45</b>	<b>1146,04</b>	<b>1,17</b>	<b>43,08</b>	<b>1279,05</b>	<b>5,48</b>	<b>393,00</b>	<b>542,77</b>	<b>155,50</b>	<b>11,68</b>

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 (начинка, кисель - витаминизированные) промышленного производства

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

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	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 Неделя I	ЗАВТРАК	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												
			<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>21,08</b>	<b>30,30</b>	<b>33,86</b>	<b>496,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,97</b>	<b>33,60</b>	<b>2,29</b>	<b>266,98</b>	<b>330,90</b>	<b>38,92</b>	<b>3,15</b>
	ОБЕД	15	Салат из моркови с изюмом	100	1,4	0,1	12,8	57,7	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/1000	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	0,05	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
		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>16,35</b>	<b>17</b>	<b>79,93</b>	<b>532,94</b>	<b>0,535</b>	<b>55,64</b>	<b>4850,16</b>	<b>10,84</b>	<b>160,66</b>	<b>384,05</b>	<b>137,79</b>	<b>4,81</b>
			<b>ВСЕГО</b>	<b>76</b>	<b>37,43</b>	<b>47,30</b>	<b>113,79</b>	<b>1029,64</b>	<b>0,68</b>	<b>56,61</b>	<b>4883,76</b>	<b>13,13</b>	<b>427,64</b>	<b>714,95</b>	<b>176,71</b>	<b>7,96</b>
Вторник Неделя I	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным 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												
			<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>
	ОБЕД	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
		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>770</b>	<b>26,01</b>	<b>30,78</b>	<b>85,58</b>	<b>711</b>	<b>0,497</b>	<b>40,83</b>	<b>1340</b>	<b>4,4</b>	<b>136,21</b>	<b>350</b>	<b>112,83</b>	<b>7,8</b>
			<b>ВСЕГО</b>	<b>52,09</b>	<b>56,23</b>	<b>148,19</b>	<b>1295,65</b>	<b>3,877</b>	<b>41,61</b>	<b>1443,5</b>	<b>7,2</b>	<b>321,89</b>	<b>523,1</b>	<b>144,94</b>	<b>11,58</b>	

Среда	Неделя I	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная пшеничная 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														
				<b>ИТОГО</b>	<b>615</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>		
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		212	Суп-пюре из картофеля с тренками	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			
		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>920</b>	<b>29,64</b>	<b>26,75</b>	<b>61,48</b>	<b>599,55</b>	<b>0,269</b>	<b>48,8</b>	<b>1795,7</b>	<b>2,206</b>	<b>192,28</b>	<b>327,3</b>	<b>148,71</b>	<b>5,508</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,79</b>	<b>53,62</b>	<b>109,99</b>	<b>1021,45</b>	<b>0,444</b>	<b>50,12</b>	<b>1900,5</b>	<b>2,696</b>	<b>382,19</b>	<b>571,07</b>	<b>203,58</b>	<b>8,088</b>					
Четверг	Неделя I	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,53	0,2	1,51	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29		
			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		
				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>615</b>	<b>15,18</b>	<b>24,13</b>	<b>76,89</b>	<b>589,33</b>	<b>0,32</b>	<b>2,71</b>	<b>141,49</b>	<b>0,93</b>	<b>432,74</b>	<b>375,7</b>	<b>66,55</b>	<b>3,41</b>		
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509			
		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			
		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	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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>31,90</b>	<b>35,96</b>	<b>111,014</b>	<b>882,484</b>	<b>0,279</b>	<b>38,95</b>	<b>1162,13</b>	<b>4,72</b>	<b>70,1</b>	<b>292,1</b>	<b>104,58</b>	<b>25,419</b>					
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,075</b>	<b>60,09</b>	<b>187,904</b>	<b>1471,81</b>	<b>0,599</b>	<b>41,66</b>	<b>1303,62</b>	<b>5,65</b>	<b>502,84</b>	<b>667,8</b>	<b>171,13</b>	<b>28,829</b>					

Неделя 1	Пятница	Завтрак	таб. №	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
			4		200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
			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>600</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>
				<b>ВСЕГО:</b>													
			70	Нарезка из соленых огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	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	0,25	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	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
			472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	25,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	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	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>880</b>	<b>25,51</b>	<b>21,03</b>	<b>97,13</b>	<b>655,7</b>	<b>0,395</b>	<b>95,28</b>	<b>1508,2</b>	<b>5,37</b>	<b>172,7</b>	<b>388,1</b>	<b>171,66</b>	<b>8,19</b>
				<b>ВСЕГО:</b>		<b>35,19</b>	<b>33,8</b>	<b>182,39</b>	<b>1144,27</b>	<b>0,495</b>	<b>98,35</b>	<b>1616,8</b>	<b>6,43</b>	<b>313,71</b>	<b>516,1</b>	<b>199,73</b>	<b>9,95</b>
				<b>ВСЕГО:</b>													
			таб. №	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,6	10	22	212	0,12	1,79	73,47	0,08	207,44	184	31,78	0,41
			4														
			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
				Фрукт	100												
				<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>12,38</b>	<b>13,4</b>	<b>49,66</b>	<b>372,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,86</b>	<b>97,17</b>	<b>0,53</b>	<b>324,94</b>	<b>280,4</b>	<b>53,58</b>	<b>2,04</b>
				<b>ВСЕГО:</b>													
			81	Салат из свежей капусты	100	1,6	2	5,8	48	0,04	35,66	316	0,96	48,26	34,2	18,76	0,64
			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
				<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>40,71</b>	<b>25,89</b>	<b>104,78</b>	<b>810,4</b>	<b>0,284</b>	<b>57,52</b>	<b>543,93</b>	<b>5,02</b>	<b>290,71</b>	<b>514,3</b>	<b>109,46</b>	<b>4,86</b>
				<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,09</b>	<b>39,29</b>	<b>154,44</b>	<b>1182,6</b>	<b>0,454</b>	<b>59,38</b>	<b>641,1</b>	<b>5,55</b>	<b>615,65</b>	<b>794,7</b>	<b>163,04</b>	<b>6,9</b>

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

Обед

Обед

Неделя 2	Вторник	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,35	0,2	1,21	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29	
			284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,053	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83	
			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	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>18,91</b>	<b>29,88</b>	<b>64,11</b>	<b>609,18</b>	<b>0,313</b>	<b>1,79</b>	<b>151,18</b>	<b>1,61</b>	<b>373,49</b>	<b>374,47</b>	<b>57,03</b>	<b>3,4</b>			
		<b>ОБЕД</b>																
	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	Макароны отварные	180	2,20	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			
		<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>24,85</b>	<b>23,81</b>	<b>95,16</b>	<b>688,3</b>	<b>0,35</b>	<b>19,63</b>	<b>1000</b>	<b>5,229</b>	<b>76,01</b>	<b>196,3</b>	<b>80,54</b>	<b>5,489</b>			
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,76</b>	<b>53,69</b>	<b>159,27</b>	<b>1297,48</b>	<b>0,663</b>	<b>21,42</b>	<b>1151,18</b>	<b>6,839</b>	<b>449,5</b>	<b>570,77</b>	<b>137,57</b>	<b>8,889</b>			
	<b>Среда</b>																	
Неделя 2	Вторник	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным 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	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													
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>25,68</b>	<b>24,05</b>	<b>60,01</b>	<b>558,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,7</b>	<b>93,9</b>	<b>2,76</b>	<b>176,3</b>	<b>168,7</b>	<b>34,95</b>	<b>4,52</b>			
		<b>ОБЕД</b>																
	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509			
	110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50			
	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			
	227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Кисель Витощка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	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			
		<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>45,945</b>	<b>22,88</b>	<b>88,314</b>	<b>731,384</b>	<b>0,625</b>	<b>62,3</b>	<b>1090,13</b>	<b>3,65</b>	<b>103,68</b>	<b>297,5</b>	<b>91,58</b>	<b>23,429</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,625</b>	<b>46,93</b>	<b>148,324</b>	<b>1290,03</b>	<b>4,005</b>	<b>63</b>	<b>1184,03</b>	<b>6,41</b>	<b>279,98</b>	<b>466,2</b>	<b>126,53</b>	<b>27,949</b>				

Неделя 2	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	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
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04
			<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>13,54</b>	<b>16,87</b>	<b>109,52</b>	<b>597,65</b>	<b>0,12</b>	<b>3,07</b>	<b>108,6</b>	<b>1,06</b>	<b>153,99</b>	<b>128,44</b>	<b>29,57</b>	<b>1,8</b>
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		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
		290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
		207	Макаронны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00	0	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0,00
		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>900</b>	<b>25,87</b>	<b>26,59</b>	<b>108,03</b>	<b>763,75</b>	<b>0,155</b>	<b>22,64</b>	<b>1290</b>	<b>1,17</b>	<b>77,25</b>	<b>109</b>	<b>47,55</b>	<b>2,8</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,41</b>	<b>43,46</b>	<b>217,55</b>	<b>1361,4</b>	<b>0,275</b>	<b>25,71</b>	<b>1398,6</b>	<b>2,23</b>	<b>231,24</b>	<b>237,44</b>	<b>77,12</b>	<b>4,6</b>
Пятница		ЗАВТРАК	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
	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
			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>510</b>	<b>25,48</b>	<b>41,5</b>	<b>53,16</b>	<b>690,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,22</b>	<b>88,32</b>	<b>2,68</b>	<b>418,4</b>	<b>463,8</b>	<b>62,91</b>	<b>4,38</b>
	ОБЕД	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	Каша гречневая рассыпчатая	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	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>920</b>	<b>23,70</b>	<b>25,76</b>	<b>99,21</b>	<b>717,00</b>	<b>0,54</b>	<b>55,94</b>	<b>1630,30</b>	<b>9,16</b>	<b>146,38</b>	<b>481,20</b>	<b>228,34</b>	<b>10,29</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,18</b>	<b>67,26</b>	<b>152,37</b>	<b>1407,50</b>	<b>0,75</b>	<b>58,16</b>	<b>1718,62</b>	<b>11,84</b>	<b>564,78</b>	<b>945,00</b>	<b>291,25</b>	<b>14,67</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>					<b>47,36</b>	<b>50,17</b>	<b>157,42</b>	<b>1250,18</b>	<b>1,22</b>	<b>51,60</b>	<b>1724,17</b>	<b>6,80</b>	<b>408,94</b>	<b>600,71</b>	<b>169,16</b>	<b>12,94</b>

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 (пшеница, кисель - витаминизированные) промышленного производства.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370984

Владелец Ретнева Марина Анатольевна

Действителен с 16.01.2026 по 16.01.2027