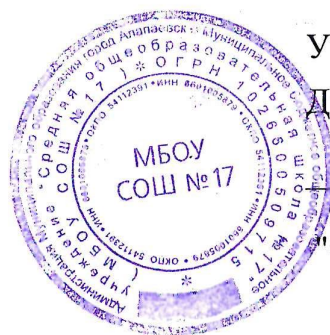




УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

 Ретнева М.А.

"01" марта 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 17

весенне-летний период (март-май)

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

Дни		№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
Понедельник Неделя 1	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
		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:	505	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,50	2,80	185,68	173,10	32,11	3,78
	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
			ИТОГО:	775	20	24,56	65,96	555,7	0,317	30,28	830	4,02	116,42	206,7	74,1	4,58
			ВСЕГО		46,08	50,01	128,57	1140,35	3,70	31,06	933,50	6,82	302,10	379,80	106,21	8,36
Вторник Неделя 1	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	100												
			ИТОГО:	530	21,08	30,3	33,86	496,7	0,14	0,97	33,6	2,29	266,98	330,9	38,92	3,15
	ОБЕД	АМК	Биоогурт молочный	290	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	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
			ИТОГО:	690	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

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												
			ИТОГО	565	15,15	26,87	48,51	421,9	0,175	1,32	104,8	0,49	189,91	243,77	54,87	2,58
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
		212	Суп-пюре из картофеля с гренками	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 курицы	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
			ИТОГО:	800	28,71	23,71	57,94	555,25	0,249	41,27	1625,7	2,276	167,33	307,8	137,94	5,058
			ВСЕГО		43,86	50,58	106,45	977,15	0,424	42,59	1730,5	2,766	357,24	551,57	192,81	7,638
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
		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:	565	15,38	24,33	97,49	666,53	0,34	5,31	181,49	1,33	432,54	376,9	66,15	3,61
	ОБЕД	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
		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:	760	26,01	25,65	100,63	737,15	0,35	31,22	800,13	2,26	91,51	326,2	140,27	6,31
			ВСЕГО		41,39	49,98	198,12	1403,68	0,69	36,53	981,62	3,59	524,05	703,1	206,42	9,92

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												
				ИТОГО:	550	9,68	12,77	85,26	488,57	0,1	3,07	108,6	1,06	141,01	128	28,07	1,76
	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		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		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
				ИТОГО:	760	21,31	15,88	82,69	545,5	0,3	73,88	1248,2	4,74	166,01	318,1	138,78	6,61
				ВСЕГО:		30,99	28,65	167,95	1034,07	0,4	76,95	1356,8	5,8	307,02	446,1	166,85	8,37
Понедельник	неделя 2	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
				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
				Фрукт	100												
				ИТОГО:	560	18,68	31	50,51	484,4	0,185	1,86	147,17	0,63	335,94	318,9	56,08	2,54
	ОБЕД	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
				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:	720	32,45	13,36	94,91	635,6	0,34	21,53	55,93	1,8	229,8	499,2	128,19	3,77
				ВСЕГО:		51,13	44,36	145,42	1120	0,525	23,39	203,1	2,43	565,74	818,1	184,27	6,31

Неделя 2 Вторник	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
		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
			ИТОГО:	540	18,91	29,88	64,11	609,18	0,313	1,79	151,18	1,61	373,49	374,47	57,03	3,4
	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
			ИТОГО:	700	23	22,06	84,46	623,7	0,307	17,08	800	4,39	68,43	119,4	69,18	4,98
			ВСЕГО:		41,91	51,94	148,57	1232,88	0,62	18,87	951,18	6	441,92	493,87	126,21	8,38
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												
			ИТОГО:	530	25,68	24,05	60,01	558,65	3,38	0,7	93,9	2,76	176,3	168,7	34,95	4,52
	ОБЕД	71	Огурцы свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
		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
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
		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
		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:	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

Неделя 2	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
			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
		290	Бефстроганов из мяса куры	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
		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
			ИТОГО:	760	22,86	23,97	95,97	680,95	0,14	18,63	1040	1,12	66	96	41,8	2,6
			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
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	2,26
		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
			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
	ОБЕД	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
		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 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.

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

Дни		№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник Неделя 1	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												
			ИТОГО:	555	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,50	2,80	185,68	173,10	32,11	3,78
	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
		ИТОГО:	800	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	3,88	41,61	1443,50	7,20	321,89	523,10	144,94	11,58
Вторник Неделя 1	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												
			ИТОГО:	580	21,08	30,3	33,86	496,7	0,14	0,97	33,6	2,29	266,98	330,9	38,92	3,15
	ОБЕД	АМК	Биойогурт молочный	290	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
		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	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	50,2	114,99	1069,94	0,575	52,01	1283,76	4,23	347,54	537,65	101,41	6,46	

Среда	Неделя 1	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
		ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
			212	Суп-пюре из картофеля с гренками	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 курицы	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
				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
Четверг	Неделя 1	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
		ОБЕД	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
			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
				ИТОГО:	880	31,92	35,68	105,25	858,25	0,269	33,95	1162,13	4,72	69,31	292,1	104,58	6,91
				ВСЕГО		47,3	60,01	202,74	1524,78	0,609	39,26	1343,62	6,05	501,85	669	170,73	10,52

Пятница	неделя 1	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
				Фрукт	100												
	неделя 2	ОБЕД		ИТОГО:	600	9,68	12,77	85,26	488,57	0,1	3,07	108,6	1,06	141,01	128	28,07	1,76
			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	23,22	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
				ИТОГО:	880	25,51	21,03	97,13	655,7	0,395	95,28	1508,2	5,37	172,7	388,1	171,66	8,19
				ВСЕГО:		35,19	33,8	182,39	1144,27	0,495	98,35	1616,8	6,43	313,71	516,1	199,73	9,95
	Понедельник	ЗАВТРАК	таб.№4	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
			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	11,00	38,5	2,5	0,50
				Фрукт	100												
				ИТОГО:	650	18,68	31	50,51	484,4	0,185	1,86	147,17	0,63	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

Неделя 2	Вторник	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
			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
				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
	ОБЕД		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	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
				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
Среда	Неделя 2	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	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
	ОБЕД		71	Огурцы свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
			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
			227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
			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
				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
				ИТОГО:	840	45,97	22,6	82,55	707,15	0,615	57,3	1090,13	3,65	102,89	297,5	91,58	4,92
				ВСЕГО:		71,65	46,65	142,56	1265,8	3,995	58	1184,03	6,41	279,19	466,2	126,53	9,44

Четверг	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	
				ИТОГО:	560	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	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 куры	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0	
			207	Макароны, 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	
				ИТОГО:	900	25,87	26,59	108,03	763,75	0,155	22,64	1290	1,17	77,25	109	47,55	2,8	
				ВСЕГО:		39,41	43,46	217,55	1361,4	0,275	25,71	1398,6	2,23	231,24	237,44	77,12	4,6	
	Пятница	неделя 2	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
				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	
				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	
		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	
				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.