



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

*Ретнева М.А.*

Ретнева М.А.

Приказ от 24.08.2026 №02-03/247

## **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          |
| <b>Понедельник</b><br><i>Неделя 1</i> | <b>ЗАВТРАК</b> | 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 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>525</b> | <b>23,78</b>         | <b>17,85</b> | <b>57,41</b>  | <b>484,85</b>                  | <b>3,35</b>    | <b>0,75</b>  | <b>39,20</b>   | <b>2,39</b>  | <b>144,88</b>             | <b>125,80</b> | <b>24,96</b>  | <b>3,39</b> |
|                                       | <b>ОБЕД</b>    | 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 кури                                        | 50/50      | 9,3                  | 8,9          | 1,8           | 125                            | 0              | 0            | 0              | 0            | 0                         | 0             | 0             | 0           |
|                                       |                | 207 Макароны, запеченные с сыром                                     | 200        | 7,10                 | 7,01         | 29,63         | 210,00                         | 0              | 0,03         | 0,00           | 0            | 0                         | 0,00          | 0             | 0,00        |
|                                       |                | 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        |
|                                       |                | 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        |
|                                       |                | 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         |
|                                       |                | Фрукт                                                                | 150        |                      |              |               |                                |                |              |                |              |                           |               |               |             |
|                                       |                | <b>ИТОГО:</b>                                                        | <b>920</b> | <b>26,08</b>         | <b>32,51</b> | <b>76,69</b>  | <b>704,2</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>16,21</b> | <b>1097,6</b>  | <b>1,1</b>   | <b>212,68</b>             | <b>200,1</b>  | <b>49,11</b>  | <b>2,08</b> |
|                                       |                | <b>ВСЕГО</b>                                                         |            | <b>49,86</b>         | <b>50,36</b> | <b>134,10</b> | <b>1189,05</b>                 | <b>3,49</b>    | <b>16,96</b> | <b>1136,80</b> | <b>3,49</b>  | <b>357,56</b>             | <b>325,90</b> | <b>74,07</b>  | <b>5,47</b> |
| <b>Вторник</b><br><i>Неделя 1</i>     | <b>ЗАВТРАК</b> | 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 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>510</b> | <b>23,38</b>         | <b>37,9</b>  | <b>39,06</b>  | <b>596,5</b>                   | <b>0,17</b>    | <b>1</b>     | <b>97,9</b>    | <b>2,7</b>   | <b>307,78</b>             | <b>378,2</b>  | <b>46,07</b>  | <b>3,54</b> |
|                                       | <b>ОБЕД</b>    | 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           |
|                                       |                | 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         |
|                                       |                | 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>700</b> | <b>15,6</b>          | <b>15,15</b> | <b>80,18</b>  | <b>512,44</b>                  | <b>0,5</b>     | <b>44,62</b> | <b>2960,16</b> | <b>8,23</b>  | <b>94,37</b>              | <b>322,35</b> | <b>106,32</b> | <b>4,21</b> |
|                                       |                | <b>ВСЕГО</b>                                                         |            | <b>38,98</b>         | <b>53,05</b> | <b>119,24</b> | <b>1108,94</b>                 | <b>0,67</b>    | <b>45,62</b> | <b>3058,06</b> | <b>10,93</b> | <b>402,15</b>             | <b>700,55</b> | <b>152,39</b> | <b>7,75</b> |

|         |          |         |          |                                                             |         |        |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |        |
|---------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-------|---------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Среда   | Неделя 1 | ЗАВТРАК | таб. №4  | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным                  | 200/5   | 7,07   | 9,97  | 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     | 56     | 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    | 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 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:                                                      | 750     | 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   |
|         |          |         | 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:                                                      | 565     | 15,18  | 24,13 | 76,89   | 589,33   | 0,32  | 2,71  | 141,49 | 0,93  | 432,74 | 375,7  | 66,55  | 3,41   |
|         |          |         |          |                                                             |         |        |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |        |
|         |          | 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    |
|         |          |         |          | ИТОГО:                                                      | 760     | 25,985 | 25,93 | 106,394 | 761,384  | 0,36  | 36,22 | 800,13 | 2,26  | 92,3   | 326,2  | 140,27 | 24,819 |
|         |          |         |          | ВСЕГО                                                       |         | 41,165 | 50,06 | 183,284 | 1350,714 | 0,68  | 38,93 | 941,62 | 3,19  | 525,04 | 701,9  | 206,82 | 28,229 |

|                         |         |          |                                                             |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|-------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Пятница<br>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   | 34,66  | 133,79  | 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   | 63,70   | 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:                                                      | 810    | 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<br>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 |
|                         |         |          | Фрукт                                                       | 100    |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                         |         |          | ИТОГО:                                                      | 560    | 12,38 | 13,4  | 49,66  | 372,2   | 0,17 | 1,86  | 97,17  | 0,53 | 324,94 | 280,4  | 53,58  | 2,04 |
|                         | 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 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:                                                      | 780    | 33,45 | 14,46 | 98,31  | 664,6   | 0,36 | 42,92 | 245,53 | 2,37 | 258,75 | 519,7  | 139,45 | 4,15 |
|                         |         |          | ВСЕГО:                                                      |        | 45,83 | 27,86 | 147,97 | 1036,8  | 0,53 | 44,78 | 342,7  | 2,9  | 583,69 | 800,1  | 193,03 | 6,19 |

|         |          |         |          |                                                             |         |        |       |         |          |       |       |        |      |        |        |        |        |
|---------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-------|---------|----------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|
| Вторник | Неделя 2 | 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:                                                      | 500     | 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   |
| Среда   | Неделя 2 | 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    |
|         |          |         | 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     |         | 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    |
|         |          |         |          | ИТОГО:                                                      | 760     | 42,185 | 17,81 | 75,394  | 621,984  | 0,53  | 47,9  | 830,13 | 3,02 | 102,59 | 227,5  | 66,7   | 22,209 |
|         |          |         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 67,865 | 41,86 | 135,404 | 1180,634 | 3,91  | 48,6  | 924,03 | 5,78 | 278,89 | 396,2  | 101,65 | 26,729 |

|         |          |         |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|---------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Четверг | 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                  | 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   |
|         | Четверг  | 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               | 200/10  | 2,2   | 4,2   | 9,8    | 83,2    | 0,06  | 16    | 1000    | 0,2   | 45     | 52     | 23     | 0,8   |
|         |          |         | 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  |
|         |          |         | 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  |
|         |          |         | 35       | Соус томатный                                               | 50      | 0,54  | 1,86  | 3,46   | 33,46   | 0,00  | 0,77  | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 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                  | 20      | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 47      | 0,03  | 0     | 0       | 0,26  | 4,6    | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|         |          |         | Реж-     | 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:                                                      | 810     | 32,4  | 19,82 | 103,2  | 711,41  | 0,299 | 20,14 | 1115,7  | 5,046 | 92,29  | 251,6  | 132,17 | 5,258 |
|         |          |         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 45,94 | 36,69 | 212,72 | 1309,06 | 0,419 | 23,21 | 1224,3  | 6,106 | 246,28 | 380,04 | 161,74 | 7,058 |
| 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  |
|         | Пятница  | 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   |
|         |          |         | Реж-хлеб | Булка с повидлом                                            | 80      | 5,3   | 4,6   | 51,6   | 270     | 0     | 0     | 0       | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|         |          |         |          | ИТОГО:                                                      | 820     | 16,95 | 11,26 | 75,51  | 467,00  | 0,34  | 48,18 | 1178,20 | 4,39  | 105,21 | 306,40 | 176,58 | 6,37  |
|         |          |         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 42,43 | 52,76 | 128,67 | 1157,50 | 0,55  | 50,40 | 1266,52 | 7,07  | 523,61 | 770,20 | 239,49 | 10,75 |
|         |          |         |          | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                                  |         | 44,88 | 44,38 | 148,44 | 1157,68 | 1,17  | 40,69 | 1293,25 | 5,40  | 402,34 | 556,64 | 161,51 | 11,66 |

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<br>ры | Наименование блюда                                          | Выход   | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|----------|--------------------------------------|----------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |         |                 |                                                             |         | белки                | жиры  | углеводы |                                      | В <sub>1</sub> | С     | А       | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| Понедельник<br>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 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:                                                      | 625     | 23,78                | 17,85 | 57,41    | 484,85                               | 3,35           | 0,75  | 39,20   | 2,39  | 144,88                    | 125,80 | 24,96  | 3,39  |
|                         | ОБЕД    | 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             | 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  |
|                         |         | 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  |
|                         |         | 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  |
|                         |         | 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   |
|                         |         |                 | Фрукт                                                       | 150     |                      |       |          |                                      |                |       |         |       |                           |        |        |       |
|                         |         |                 | ИТОГО:                                                      | 970     | 29,09                | 35,13 | 88,75    | 787,00                               | 0,16           | 20,22 | 1347,60 | 1,15  | 223,93                    | 213,10 | 54,86  | 2,28  |
|                         |         |                 | ВСЕГО                                                       |         | 52,87                | 52,98 | 146,16   | 1271,85                              | 3,51           | 20,97 | 1386,80 | 3,54  | 368,81                    | 338,90 | 79,82  | 5,67  |
| Вторник<br>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 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:                                                      | 420     | 23,38                | 37,9  | 39,06    | 596,5                                | 0,17           | 1     | 97,9    | 2,7   | 307,78                    | 378,2  | 46,07  | 3,54  |
|                         | 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  |
|                         |         | 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   |
|                         |         | 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:                                                      | 750     | 19,75                | 17,75 | 89,58    | 589,14                               | 0,6            | 43,17 | 3410,16 | 8,03  | 121,62                    | 421,45 | 127,17 | 6,71  |
|                         |         |                 | ВСЕГО                                                       |         | 43,13                | 55,65 | 128,64   | 1185,64                              | 0,77           | 44,17 | 3508,06 | 10,73 | 429,4                     | 799,65 | 173,24 | 10,25 |

|         |          |         |          |                                                             |            |               |              |                |                 |              |              |                |              |               |               |               |               |
|---------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Среды   | Неделя 1 | 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             |
|         |          |         | 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           |
|         |          |         |          | <b>ИТОГО:</b>                                               | <b>830</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 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          |
|         |          |         | 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>840</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>1471,814</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> |

|             |          |         |          |                                                             |        |       |       |        |         |       |       |         |      |        |        |        |      |
|-------------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|------|--------|--------|--------|------|
| Пятица      | 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    |       |       |        |         |       |       |         |      |        |        |        |      |
|             |          |         |          | 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 |
|             |          | ОБЕД    | 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:                                                      | 930    | 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 | неделя 2 | 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 |
|             |          |         |          | Фрукт                                                       | 100    |       |       |        |         |       |       |         |      |        |        |        |      |
|             |          |         |          | ИТОГО:                                                      | 610    | 12,38 | 13,4  | 49,66  | 372,2   | 0,17  | 1,86  | 97,17   | 0,53 | 324,94 | 280,4  | 53,58  | 2,04 |
|             |          | ОБЕД    | 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  |
|             |          |         |          | ИТОГО:                                                      | 900    | 40,71 | 25,89 | 104,78 | 810,4   | 0,284 | 57,52 | 543,93  | 5,02 | 290,71 | 514,3  | 109,46 | 4,86 |
|             |          |         |          | ВСЕГО:                                                      |        | 53,09 | 39,29 | 154,44 | 1182,6  | 0,454 | 59,38 | 641,1   | 5,55 | 615,65 | 794,7  | 163,04 | 6,9  |

|         |         |          |                                                             |         |        |       |         |          |       |       |         |       |        |        |        |        |
|---------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-------|---------|----------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 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  |
|         | 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    | 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 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     | 45,945 | 22,88 | 88,314  | 731,384  | 0,625 | 62,3  | 1090,13 | 3,65  | 103,68 | 297,5  | 91,58  | 23,429 |
|         |         |          | ВСЕГО:                                                      |         | 71,625 | 46,93 | 148,324 | 1290,034 | 4,005 | 63    | 1184,03 | 6,41  | 279,98 | 466,2  | 126,53 | 27,949 |

|                            |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|----------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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   | 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  |
|                            | 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  |
|                            | 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  |
|                            | 35       | Соус томатный                                               | 50      | 0,54  | 1,86  | 3,46   | 33,46   | 0,00  | 0,77  | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 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                  | 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:                                                      | 890     | 32,48 | 21,51 | 103,1  | 724,81  | 0,302 | 24,14 | 1365,7  | 5,375 | 101,02 | 305,5  | 135,83 | 5,317 |
| ЗАВТРАК                    |          | ВСЕГО:                                                      |         | 46,02 | 38,38 | 212,62 | 1322,46 | 0,422 | 27,21 | 1474,3  | 6,435 | 255,01 | 433,94 | 165,4  | 7,117 |
|                            |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|                            | 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  |
|                            |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
|                            | 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   |
|                            | Реж-хлеб | Булка с повидлом                                            | 80      | 5,3   | 4,6   | 51,6   | 270     | 0     | 0     | 0       | 0     | 0      | 0      | 0      | 0     |
|                            |          | ИТОГО:                                                      | 920     | 22,00 | 14,86 | 89,31  | 574,00  | 0,46  | 46,73 | 1628,20 | 4,46  | 136,06 | 427,10 | 212,13 | 9,35  |
|                            |          | ВСЕГО:                                                      |         | 47,48 | 56,36 | 142,47 | 1264,50 | 0,67  | 48,95 | 1716,52 | 7,14  | 554,46 | 890,90 | 275,04 | 13,73 |
|                            |          |                                                             |         |       |       |        |         |       |       |         |       |        |        |        |       |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД |          |                                                             |         | 48,50 | 49,08 | 157,22 | 1245,21 | 1,20  | 47,52 | 1588,29 | 6,14  | 415,16 | 605,00 | 169,51 | 12,74 |

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.