

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик<sup>о</sup>»

/Шамионов А.Р./



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

Директор



/С.М. Ренхольд Ко

9 января 2024г

### 20-дневное меню горячего питания

детей с ОВЗ с 7 до 11 лет в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2023/2024 учебный год

2024 учебный год.

«Согласовано»  
на заседании Управляющего Совета  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевска Самарской области  
9 января 2024г.

Председатель Управляющего Совета  
Метелю Ю.А. Метелица

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004года
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Н.А. Лупея 1997г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
09.01.24  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники с 7-11 лет ОВЗ

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                      |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1 (понедельник) |                                                    |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК              | Каша вязкая молочная пшеничная(с маслом и сахаром) | 210       | 8,25             | 10,56 | 51,83    | 336                        | 173         |
|                      | Какао с молоком                                    | 200       | 4,08             | 3,54  | 17,58    | 118,6                      | 382         |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,37             | 0,30  | 0,63     | 70,14                      | Н           |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30        | 1,68             | 0,33  | 0,72     | 68,97                      | Н           |
|                      | Бутерброд с сыром                                  | 72        | 6,96             | 9,96  | 17,80    | 188,4                      | 3           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                                    | 530       | 23,34            | 24,69 | 88,56    | 782,11                     |             |
| ОБЕД                 | Икра кабачковая                                    | 60        | 1,64             | 4,31  | 8,72     | 80,28                      | 73          |
|                      | Суп с крупой и рыбными консервами                  | 250       | 0,58             | 4,80  | 1,72     | 51,25                      | 115         |
|                      | Сосиски отварные с соусом                          | 100       | 10,09            | 28,27 | 0,45     | 298,18                     | 243         |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая                         | 150       | 8,60             | 6,09  | 38,64    | 243,75                     | 302         |
|                      | Чай с сахаром                                      | 215       | 0,12             | 0,02  | 26,56    | 106,8                      | 387         |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,37             | 0,30  | 0,63     | 70,14                      | Н           |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30        | 1,68             | 0,33  | 0,72     | 68,97                      | Н           |
|                      | Плоды или ягоды свежие                             | 100       | 1,20             | 0,80  | 17,90    | 94                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                                    | 920       | 26,28            | 44,92 | 95,34    | 1013,37                    |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:       |                                                    | 1450      | 49,62            | 69,61 | 183,90   | 1795,48                    |             |
| День 2 (вторник)     |                                                    |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК              | Макароны отварные с сыром                          | 185       | 12,52            | 14,73 | 31,56    | 309,32                     | 204         |
|                      | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)         | 70        | 10,23            | 7,74  | 19,60    | 189                        | 223         |
|                      | Компот из изюма                                    | 200       | 0,34             | 0,10  | 23,60    | 98,4                       | 348         |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,37             | 0,30  | 0,63     | 70,14                      | Н           |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30        | 1,68             | 0,33  | 0,72     | 68,97                      | Н           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                                    | 515       | 27,14            | 23,20 | 76,11    | 735,83                     |             |

|                  |                                                              |      |       |       |        |         |     |
|------------------|--------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ОБЕД             | Салат из моркови с сахаром или медом                         | 60   | 0,74  | 0,05  | 6,89   | 49,02   | 62  |
|                  | Суп с макаронными изделиями                                  | 250  | 2,37  | 5,07  | 13,00  | 117     | 111 |
|                  | Тефтели из говядины с соусом                                 | 110  | 8,13  | 9,01  | 10,72  | 157     | 278 |
|                  | Пюре картофельное                                            | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,45  | 137,25  | 312 |
|                  | Компот из сливы                                              | 200  | 0,44  | 0,16  | 28,20  | 116,6   | 342 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 830  | 18,79 | 19,72 | 80,61  | 715,98  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1345 | 45,93 | 42,92 | 156,72 | 1451,81 |     |
| День 3 (среда)   |                                                              |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром) | 210  | 8,67  | 12,39 | 43,11  | 319,77  | 183 |
|                  | Пицца школьная                                               | 68   | 10,09 | 11,10 | 28,26  | 253     | 412 |
|                  | Молоко кипяченое                                             | 200  | 5,80  | 5,00  | 9,60   | 107     | 385 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                              | 540  | 26,93 | 28,79 | 81,60  | 749,91  |     |
| ОБЕД             | Салат из белокочанной капусты                                | 100  | 1,31  | 3,25  | 6,27   | 59,6    | 45  |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                                 | 250  | 3,55  | 5,12  | 14,18  | 127,75  | 84  |
|                  | Котлеты, биточки, шницели (с соусом)                         | 100  | 10,34 | 12,52 | 10,99  | 163,75  | 268 |
|                  | Пюре из бобовых с маслом                                     | 150  | 13,30 | 6,52  | 31,67  | 242,85  | 199 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200  | 0,66  | 0,08  | 32,02  | 132,8   | 349 |
|                  |                                                              | 50   | 3,00  | 10,00 | 10,00  | 100     | Н   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 910  | 36,21 | 38,12 | 106,48 | 965,86  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1450 | 63,14 | 66,91 | 188,08 | 1715,77 |     |
| День 4 (четверг) |                                                              |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК          | Омлет натуральный                                            | 106  | 9,85  | 17,54 | 1,87   | 204,69  | 210 |
|                  | Чай с сахаром                                                | 215  | 0,06  | 0,02  | 15,01  | 60,01   | 376 |
|                  | Ватрушки с повидлом                                          | 70   | 6,41  | 3,81  | 20,26  | 140,28  | 410 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 200  | 20,00 | 2,00  | 58,00  | 330     | 389 |
|                  |                                                              | 631  | 40,37 | 24,00 | 96,49  | 874,09  |     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                              | 631  | 40,37 | 24,00 | 96,49  | 874,09  |     |
| ОБЕД             | Рассольник ленинградский                                     | 250  | 2,03  | 5,10  | 11,97  | 107,25  | 96  |
|                  | Птица или кролик, тушенные в соусе                           | 100  | 11,78 | 10,12 | 2,93   | 150     | 290 |
|                  | Макаронные изделия отварные                                  | 150  | 5,52  | 4,51  | 26,44  | 168,45  | 309 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
|                  | Напиток из кураги                                            | 200  | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,2    | 388 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                              | 760  | 24,06 | 20,64 | 63,45  | 653,01  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                              | 1391 | 64,43 | 44,64 | 159,94 | 1527,1  |     |

|                             |                                                  |             |              |              |               |                |     |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 5 (пятница)</b>     |                                                  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)  | 210         | 6,12         | 10,71        | 42,35         | 290,99         | 181 |
|                             | Чай с сахаром                                    | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                             | Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте | 100         | 9,60         | 13,84        | 26,90         | 271            | 420 |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                                  | <b>595</b>  | <b>19,83</b> | <b>25,20</b> | <b>85,61</b>  | <b>761,11</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                 | Винегрет овощной                                 | 80          | 1,39         | 10,02        | 6,55          | 122            | 67  |
|                             | Суп картофельный с горохом                       | 250         | 5,50         | 5,27         | 16,53         | 148,25         | 102 |
|                             | Колбаса отварная с соусом                        | 100         | 8,82         | 18,90        | 3,30          | 220            | 252 |
|                             | Каша рассыпчатая пшеничная                       | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |
|                             | Чай с сахаром                                    | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                             | Фрукты или ягоды свежие                          | 100         | 1,20         | 0,80         | 17,90         | 94             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                  | <b>975</b>  | <b>49,62</b> | <b>43,73</b> | <b>157,28</b> | <b>1357,12</b> |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       |                                                  | <b>1570</b> | <b>69,45</b> | <b>68,93</b> | <b>242,89</b> | <b>2118,23</b> |     |
| <b>День 7 (понедельник)</b> |                                                  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша вязкая молочная из пшенной крупы            | 210         | 8,30         | 10,58        | 48,82         | 323,59         | 173 |
|                             | Йогурт 1,5% жирности                             | 150         | 6,15         | 2,25         | 8,85          | 80,25          | Н   |
|                             | Какао с молоком                                  | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 382 |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                                  | <b>620</b>  | <b>22,58</b> | <b>17,00</b> | <b>76,60</b>  | <b>661,55</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                 | Икра кабачковая                                  | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,72          | 80,28          | 73  |
|                             | Суп с макаронными изделиями и говядиной туш.     | 250         | 2,37         | 5,07         | 13,00         | 117            | 111 |
|                             | Сосиски отварные с соусом                        | 100         | 10,09        | 28,27        | 0,45          | 298,18         | 243 |
|                             | Макаронные изделия отварные                      | 150         | 5,52         | 4,51         | 26,44         | 168,45         | 309 |
|                             | Напиток Виташка                                  | 200         | 0,52         | 0,18         | 28,86         | 122,6          | 345 |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                  | <b>820</b>  | <b>24,19</b> | <b>42,97</b> | <b>78,82</b>  | <b>925,62</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       |                                                  | <b>1440</b> | <b>46,77</b> | <b>59,97</b> | <b>155,42</b> | <b>1587,17</b> |     |
| <b>День 8 (вторник)</b>     |                                                  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Омлет натуральный                                | 106         | 9,85         | 17,54        | 1,87          | 204,69         | 210 |
|                             | Компот из сливы                                  | 200         | 0,44         | 0,16         | 28,20         | 116,6          | 342 |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                | 200         | 20,00        | 2,00         | 58,00         | 330            | 389 |

|                          |                                               |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  |                                               | <b>566</b>  | <b>34,34</b> | <b>20,33</b> | <b>89,42</b>  | <b>790,4</b>   |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Винегрет овощной                              | 90          | 1,39         | 10,02        | 6,55          | 122            | 67  |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250         | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75          | 88  |
|                          | Котлеты куриные (с соусом)                    | 100         | 10,20        | 13,40        | 10,32         | 203,75         | 269 |
|                          | Каша рассыпчатая гречневая                    | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |
|                          | Какао с молоком                               | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 382 |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                               | <b>860</b>  | <b>30,09</b> | <b>38,63</b> | <b>82,34</b>  | <b>916,96</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                               | <b>1426</b> | <b>64,43</b> | <b>58,96</b> | <b>171,76</b> | <b>1707,36</b> |     |
| <b>День 9 (среда)</b>    |                                               |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Каша вязкая, рисовая                          | 210         | 6,40         | 7,01         | 28,73         | 203,7          | 303 |
|                          | Сочни с творогом                              | 110         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 3   |
|                          | Напиток Витошка                               | 200         | 0,12         | 0,02         | 26,56         | 106,8          | 387 |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                          |                                               |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  |                                               | <b>580</b>  | <b>10,57</b> | <b>7,66</b>  | <b>56,64</b>  | <b>449,61</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Салат из белокочанной капусты                 | 100         | 1,31         | 3,25         | 6,27          | 59,6           | 45  |
|                          | Суп с бобовыми                                | 250         | 7,15         | 48,15        | 15,62         | 549,25         | 119 |
|                          | Рагу из птицы, кролика или субпродуктов       | 175         | 12,56        | 11,72        | 15,21         | 217            | 289 |
|                          | Чай с сахаром                                 | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                          |                                               |             |              |              |               |                |     |
|                          | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник) | 50          | 3,00         | 10,00        | 10,00         | 100            | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                               | <b>850</b>  | <b>28,13</b> | <b>73,77</b> | <b>63,46</b>  | <b>1124,97</b> |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                               | <b>1430</b> | <b>38,70</b> | <b>81,43</b> | <b>120,10</b> | <b>1574,58</b> |     |
| <b>День 10 (четверг)</b> |                                               |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Запеканка из творога (джемом)                 | 120         | 13,37        | 9,11         | 42,13         | 304,5          | 223 |
|                          | Чай с молоком                                 | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Бутерброд с сыром                             | 60          | 6,96         | 9,96         | 17,80         | 188,4          | 3   |
|                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 200         | 20,00        | 2,00         | 58,00         | 330            | 389 |
|                          |                                               |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  |                                               | <b>625</b>  | <b>42,76</b> | <b>21,39</b> | <b>133,57</b> | <b>953,05</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Салат из свеклы с сыром и чесноком            | 60          | 2,71         | 4,72         | 4,35          | 70,62          | 50  |
|                          | Рассольник                                    | 250         | 1,65         | 5,05         | 11,30         | 106            | 94  |
|                          | Котлеты, биточки, шницели (с соусом)          | 100         | 10,34        | 12,52        | 10,99         | 163,75         | 268 |
|                          | Каша рассыпчатая, пшенная                     | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |
|                          | Компот из изюма                               | 200         | 0,34         | 0,10         | 23,60         | 98,4           | 348 |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                          |                                               |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                               | <b>820</b>  | <b>27,69</b> | <b>29,11</b> | <b>90,23</b>  | <b>821,63</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                               | <b>1445</b> | <b>70,45</b> | <b>50,50</b> | <b>223,80</b> | <b>1774,68</b> |     |

|                              |                                                           |             |              |              |               |                |     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 11 (пятница)</b>     |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Каша вязкая с овсянной крупой                             | 210         | 6,40         | 7,01         | 28,73         | 203,7          | 303 |
|                              | Чай с сахаром                                             | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте          | 100         | 9,60         | 13,84        | 26,90         | 271            | 420 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                           | <b>555</b>  | <b>18,43</b> | <b>21,17</b> | <b>71,27</b>  | <b>604,85</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Салат из белокочанной капусты                             | 100         | 1,31         | 3,25         | 6,27          | 59,6           | 45  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем                              | 250         | 1,80         | 4,93         | 10,92         | 103,75         | 82  |
|                              | Котлеты или биточки рыбные (с соусом)                     | 100         | 10,92        | 12,32        | 19,23         | 226,51         | 234 |
|                              | Пюре картофельное                                         | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 137,25         | 312 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              | Плоды или ягоды свежие                                    | 100         | 1,20         | 0,80         | 17,90         | 94             | 338 |
|                              | Чай с сахаром                                             | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         |                                                           | <b>975</b>  | <b>22,40</b> | <b>26,75</b> | <b>91,13</b>  | <b>820,23</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                                           | <b>1530</b> | <b>40,83</b> | <b>47,92</b> | <b>162,40</b> | <b>1425,08</b> |     |
| <b>День 13 (понедельник)</b> |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Лапшевник с творогом                                      | 190         | 16,34        | 15,88        | 37,01         | 356,71         | 208 |
|                              | Яйца вареные                                              | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63             | 209 |
|                              | Напиток из кураги                                         | 200         | 0,12         | 0,02         | 26,56         | 106,8          | 387 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              | Масло (порциями)                                          | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 14  |
|                              |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                           | <b>500</b>  | <b>25,67</b> | <b>28,38</b> | <b>65,33</b>  | <b>731,62</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбными консервами | 250         | 1,98         | 2,70         | 12,10         | 85,75          | 101 |
|                              | Сосиски отварные с соусом                                 | 100         | 10,09        | 28,27        | 0,45          | 298,18         | 243 |
|                              | Каша рассыпчатая гречневая                                | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              | Плоды или ягоды свежие                                    | 100         | 1,20         | 0,80         | 17,90         | 94             | 338 |
|                              | Чай с сахаром                                             | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         |                                                           | <b>875</b>  | <b>25,98</b> | <b>38,51</b> | <b>85,45</b>  | <b>920,8</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                                           | <b>1375</b> | <b>51,65</b> | <b>66,89</b> | <b>150,78</b> | <b>1652,42</b> |     |
| <b>День 14 (вторник)</b>     |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 210         | 6,07         | 11,18        | 43,45         | 299,99         | 175 |
|                              | Чай с сахаром                                             | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Бутерброд с сыром                                         | 60          | 6,96         | 9,96         | 17,80         | 188,4          | 3   |
|                              | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 200         | 20,00        | 2,00         | 58,00         | 330            | 389 |
|                              |                                                           |             |              |              |               |                |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                           | <b>725</b>  | <b>35,46</b> | <b>23,46</b> | <b>134,89</b> | <b>948,54</b>  |     |

|                   |                                          |      |       |       |        |         |     |
|-------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ОБЕД              | Салат из моркови с сахаром или медом     | 60   | 0,74  | 0,05  | 6,89   | 49,02   | 62  |
|                   | Суп из овощей                            | 250  | 1,60  | 5,00  | 9,15   | 95,25   | 99  |
|                   | Тефтели с соусом                         | 110  | 8,13  | 9,01  | 10,72  | 157     | 278 |
|                   | Пюре картофельное                        | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,45  | 137,25  | 312 |
|                   | Компот из изюма                          | 200  | 0,34  | 0,10  | 23,60  | 98,4    | 348 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД     |                                          | 830  | 17,92 | 19,59 | 72,16  | 676,03  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                          | 1555 | 53,38 | 43,05 | 207,05 | 1624,57 |     |
| День 15 (среда)   |                                          |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК           | Омлет натуральный                        | 106  | 9,85  | 17,54 | 1,87   | 204,69  | 210 |
|                   | Чай с сахаром                            | 215  | 0,06  | 0,02  | 15,01  | 60,01   | 376 |
|                   | Йогурт 1,5% жирности                     | 150  | 6,15  | 2,25  | 8,85   | 80,25   | Н   |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК  |                                          | 531  | 20,11 | 20,44 | 27,08  | 484,06  |     |
| ОБЕД              | Салат картофельный с огурцами            | 60   | 0,82  | 4,76  | 5,11   | 66,54   | 37  |
|                   | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250  | 1,77  | 4,95  | 7,90   | 89,75   | 88  |
|                   | Плов из птицы или кролика                | 150  | 12,71 | 7,85  | 26,81  | 229     | 291 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов              | 200  | 0,66  | 0,08  | 32,02  | 132,8   | 349 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
|                   | Фрукты или ягоды свежие                  | 100  | 1,20  | 0,80  | 17,90  | 94      | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД     |                                          | 820  | 21,21 | 19,07 | 91,09  | 751,2   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                          | 1351 | 41,32 | 39,51 | 118,17 | 1235,26 |     |
| День 16 (четверг) |                                          |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК           | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 210  | 8,25  | 10,56 | 51,83  | 336     | 173 |
|                   | Сочни с творогом                         | 110  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | 3   |
|                   | Кофейный напиток с молоком               | 200  | 3,16  | 2,68  | 15,94  | 100,6   | 379 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК  |                                          | 580  | 15,46 | 13,87 | 69,12  | 575,71  |     |
| ОБЕД              | Салат из белокочанной капусты            | 100  | 1,31  | 3,25  | 6,27   | 59,6    | 45  |
|                   | Суп с бобовыми                           | 250  | 7,15  | 48,15 | 15,62  | 549,25  | 119 |
|                   | Котлеты, биточки (особые) (с соусом)     | 100  | 10,20 | 13,40 | 10,32  | 203,75  | 269 |
|                   | Пюре картофельное                        | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,45  | 137,25  | 312 |
|                   | Напиток из плодов шиповника              | 200  | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,2    | 388 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Н   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 1,68  | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Н   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД     |                                          | 860  | 26,45 | 70,51 | 74,77  | 1177,16 |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                          | 1440 | 41,91 | 84,38 | 143,89 | 1752,87 |     |
| День 17 (пятница) |                                          |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК           | Каша вязкая ячневая                      | 210  | 6,40  | 7,01  | 28,73  | 203,7   | 303 |

|                              |                                                             |             |              |              |               |                |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                              | Какао с молоком                                             | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 382 |
|                              | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Пицца школьная                                              | 100         | 10,09        | 11,10        | 28,26         | 253            | 412 |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                             | <b>570</b>  | <b>24,62</b> | <b>22,28</b> | <b>75,92</b>  | <b>714,41</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Суп с фрикадельками                                         | 250         | 5,25         | 2,50         | 11,75         | 102,5          | 478 |
|                              | Котлеты, биточки (особые) (с соусом)                        | 100         | 10,20        | 13,40        | 10,32         | 203,75         | 269 |
|                              | Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 5,52         | 4,51         | 26,44         | 168,45         | 309 |
|                              | Чай с сахаром                                               | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)               | 50          | 3,00         | 10,00        | 10,00         | 100            | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         |                                                             | <b>825</b>  | <b>28,08</b> | <b>31,06</b> | <b>74,87</b>  | <b>773,82</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                                             | <b>1395</b> | <b>52,70</b> | <b>53,34</b> | <b>150,79</b> | <b>1488,23</b> |     |
| <b>День 19 (понедельник)</b> |                                                             |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром) | 210         | 6,11         | 10,71        | 32,38         | 250,99         | 181 |
|                              | Напиток из кураги                                           | 200         | 0,12         | 0,02         | 26,56         | 106,8          | 387 |
|                              | Йогурт 1,5% жирности или Ряженка                            | 150         | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100            | 386 |
|                              | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              |                                                             | <b>620</b>  | <b>16,08</b> | <b>16,36</b> | <b>68,29</b>  | <b>596,9</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                             |             |              |              |               |                |     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Суп с макаронными изделиями                                 | 250         | 2,37         | 5,07         | 13,00         | 117            | 111 |
|                              | Сосиски отварные с соусом                                   | 100         | 10,09        | 28,27        | 0,45          | 298,18         | 243 |
|                              | Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 5,52         | 4,51         | 26,44         | 168,45         | 309 |
|                              | Чай с сахаром                                               | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                              | Фрукты или ягоды свежие                                     | 100         | 1,20         | 0,80         | 17,90         | 94             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         |                                                             | <b>875</b>  | <b>23,29</b> | <b>39,30</b> | <b>74,15</b>  | <b>876,75</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                                             | <b>1495</b> | <b>39,37</b> | <b>55,66</b> | <b>142,44</b> | <b>1473,65</b> |     |
| <b>День 20 (вторник)</b>     |                                                             |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Омлет натуральный                                           | 106         | 9,85         | 17,54        | 1,87          | 204,69         | 210 |
|                              | Чай с сахаром                                               | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                              | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                              | Булочка "Веснушка"                                          | 50          | 3,90         | 3,06         | 23,90         | 139            | 429 |
|                              | Соки овощные, фруктовые и ягодные                           | 200         | 20,00        | 2,00         | 58,00         | 330            | 389 |
|                              |                                                             | <b>601</b>  | <b>36,18</b> | <b>22,92</b> | <b>99,41</b>  | <b>803,84</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      |                                                             |             |              |              |               |                |     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Винегрет овощной                                            | 60          | 1,39         | 10,02        | 6,55          | 122            | 67  |
|                              | Салатка домашняя                                            | 250         | 2,10         | 5,17         | 13,20         | 117,75         | 100 |
|                              | Котлеты, биточки (особые) (с соусом)                        | 100         | 10,20        | 13,40        | 10,32         | 203,75         | 269 |
|                              | Каша рассыпчатая гречневая                                  | 150         | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75         | 302 |

|                          |                                                                       |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                          | Чай с клюквой                                                         | 222         | 0,13         | 0,02         | 15,21         | 62             | 377 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                                                       | <b>882</b>  | <b>26,47</b> | <b>35,33</b> | <b>85,27</b>  | <b>888,36</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                                                       | <b>1483</b> | <b>62,65</b> | <b>58,25</b> | <b>184,68</b> | <b>1692,2</b>  |     |
| <b>День 21 (среда)</b>   |                                                                       |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Суп молочный с макаронными изделиями                                  | 210         | 4,60         | 3,99         | 15,08         | 126            | 120 |
|                          | Бутерброд с сыром                                                     | 60          | 6,96         | 9,96         | 17,80         | 188,4          | 3   |
|                          | Напиток Виташка                                                       | 200         | 0,12         | 0,02         | 26,56         | 106,8          | 387 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)                         | 50          | 3,00         | 10,00        | 10,00         | 100            | н   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  |                                                                       | <b>550</b>  | <b>17,05</b> | <b>24,27</b> | <b>70,07</b>  | <b>591,34</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Салат из белокочанной капусты                                         | 100         | 1,31         | 3,25         | 6,27          | 59,6           | 45  |
|                          | Рассольник ленинградский                                              | 250         | 2,03         | 5,10         | 11,97         | 107,25         | 96  |
|                          | Котлеты или биточки рыбные (с соусом)                                 | 100         | 10,92        | 12,32        | 19,23         | 226,51         | 234 |
|                          | Пюре из бобовых с маслом                                              | 150         | 13,30        | 6,52         | 31,67         | 242,85         | 199 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,72          | 68,97          | Н   |
|                          | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200         | 0,44         | 0,16         | 28,20         | 116,6          | 342 |
|                          | Фрукты или ягоды свежие                                               | 100         | 1,20         | 0,80         | 17,90         | 94             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                                                       | <b>960</b>  | <b>33,25</b> | <b>28,78</b> | <b>116,59</b> | <b>985,92</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                                                       | <b>1510</b> | <b>50,30</b> | <b>53,05</b> | <b>186,66</b> | <b>1577,26</b> |     |
| <b>День 22 (четверг)</b> |                                                                       |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Запеканка из творога (с джемом)                                       | 120         | 13,37        | 9,11         | 42,13         | 304,5          | 223 |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                           | 200         | 0,66         | 0,08         | 32,02         | 132,8          | 349 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                     | 200         | 20,00        | 2,00         | 58,00         | 330            | 389 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  |                                                                       | <b>550</b>  | <b>36,40</b> | <b>11,49</b> | <b>132,78</b> | <b>837,44</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>              | Салат из моркови с сахаром или медом                                  | 60          | 0,74         | 0,05         | 6,89          | 49,02          | 62  |
|                          | Суп с макаронными изделиями и картофелем                              | 250         | 2,57         | 2,78         | 15,70         | 109            | 112 |
|                          | Печень тушеная в соусе                                                | 100         | 12,66        | 8,76         | 3,81          | 159            | 261 |
|                          | Макаронные изделия отварные                                           | 150         | 5,52         | 4,51         | 26,44         | 168,45         | 309 |
|                          | Бутерброд с сыром                                                     | 60          | 6,96         | 9,96         | 17,80         | 188,4          | 3   |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |
|                          | Чай с сахаром                                                         | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>     |                                                                       | <b>865</b>  | <b>30,88</b> | <b>26,38</b> | <b>86,28</b>  | <b>804,02</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                                                                       | <b>1415</b> | <b>67,28</b> | <b>37,87</b> | <b>219,06</b> | <b>1641,46</b> |     |
| <b>День 23 (пятница)</b> |                                                                       |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Каша вязкая овсяная                                                   | 210         | 8,30         | 10,58        | 48,82         | 323,59         | 173 |
|                          | Чай с сахаром                                                         | 215         | 0,06         | 0,02         | 15,01         | 60,01          | 376 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,30         | 0,63          | 70,14          | Н   |

|                                    |                                             |                |                |                |                |                 |     |
|------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----|
|                                    | Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник) | 50             | 3,00           | 10,00          | 10,00          | 100             | н   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                             | <b>505</b>     | <b>13,73</b>   | <b>20,90</b>   | <b>74,46</b>   | <b>553,74</b>   |     |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат картофельный с огурцами               | 60             | 0,82           | 4,76           | 5,11           | 66,54           | 37  |
|                                    | Суп картофельный с клецками                 | 250            | 3,55           | 4,60           | 18,80          | 144,25          | 108 |
|                                    | Тефтели с соусом                            | 110            | 8,13           | 9,01           | 10,72          | 157             | 278 |
|                                    | Пюре картофельное                           | 150            | 3,06           | 4,80           | 20,45          | 137,25          | 312 |
|                                    | Компот из изюма                             | 200            | 0,34           | 0,10           | 23,60          | 98,4            | 348 |
|                                    | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,37           | 0,30           | 0,63           | 70,14           | Н   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30             | 1,68           | 0,33           | 0,72           | 68,97           | Н   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                             | <b>830</b>     | <b>19,95</b>   | <b>23,90</b>   | <b>80,03</b>   | <b>742,55</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                             | <b>1335</b>    | <b>33,68</b>   | <b>44,80</b>   | <b>154,49</b>  | <b>1296,29</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                             | <b>29081</b>   | <b>1047,99</b> | <b>1128,59</b> | <b>3423,02</b> | <b>32111,47</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                             | <b>1211,71</b> | <b>43,67</b>   | <b>47,02</b>   | <b>142,63</b>  | <b>1337,98</b>  |     |