

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»

/Шамионов А.Р./



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г. Чапаевск
Директор


01 октября 2024



20-дневное меню горячего питания с витаминизацией

детей с ОВЗ 7-11 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

«СОГЛАСОВАНО»

Управляющий Совет

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г. Чапаевск

Председатель Управляющего Совета

О.А. Карягина

01 «октябрь» 2024 года

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутьян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



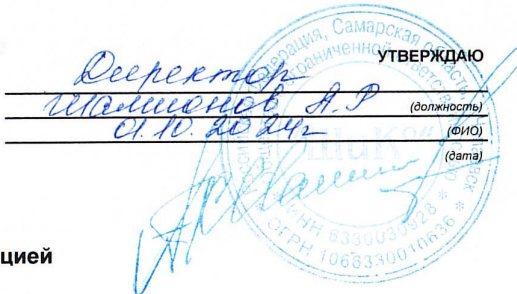
СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.10.2024



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор
Шамонов А.Р.
01.10.2024

Меню приготавливаемых блюд с витаминизацией

Возрастная категория: Школьники ОВЗ с 7-11 лет, осенне-зимний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (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 |
| | Бутерброд с сыром | 100 | 11,60 | 16,60 | 29,66 | 314 | 3 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 540 | 26,30 | 31,00 | 99,70 | 838,74 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп с крупой перловой | 250 | 0,58 | 4,80 | 1,72 | 51,25 | 115 |
| | Сосиски, сардельки отварные с соусом | 100 | 10,09 | 28,27 | 0,45 | 298,18 | 243 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 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 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1075 | 44,58 | 42,61 | 133,07 | 1216,3 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1615 | 70,88 | 129,61 | 232,77 | 2055,04 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 178 | 12,05 | 14,17 | 30,37 | 297,62 | 204 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Бутерброд с колбасой | 60 | 5,30 | 8,26 | 14,82 | 155 | 6 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 523 | 24,86 | 27,35 | 61,11 | 645,77 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови и кураги с йогуртом | 100 | 2,27 | 0,40 | 16,64 | 79,2 | 64 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117 | 111 |
| | Тефтели 1-й вариант | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,75 | 142,73 | 278 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 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 | | 860 | 19,58 | 19,25 | 89,39 | 731,89 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1383 | 44,44 | 46,60 | 150,50 | 1377,66 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 210 | 5,80 | 10,67 | 41,48 | 286,36 | 175 |
| | Пицца школьная, 1 вариант | 86 | 8,68 | 9,55 | 24,30 | 217,58 | 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 | | 526 | 22,65 | 25,52 | 76,01 | 681,08 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,27 | 59,6 | 45 |
| | Борщ с фасолью 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 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1160 | 54,41 | 30,92 | 172,38 | 1289,86 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1686 | 77,06 | 56,44 | 248,39 | 1970,94 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 106 | 9,85 | 17,54 | 1,87 | 204,69 | 210 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Ватрушки (из дрожжевого теста) | 100 | 12,81 | 7,61 | 40,53 | 280,56 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 681 | 46,77 | 27,80 | 116,76 | 1014,37 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 250 | 2,03 | 5,10 | 11,97 | 107,25 | 96 |
| | Птица тушенная 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 плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 71 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 24,76 | 20,74 | 65,35 | 665,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1541 | 71,53 | 48,54 | 182,11 | 1679,38 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 220 | 6,12 | 10,71 | 42,35 | 290,99 | 181 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 22,93 | 27,86 | 86,54 | 801,7 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,71 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,50 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 102 |
| | Котлеты, биточки, шницели (с соусом) | 100 | 10,34 | 12,52 | 10,99 | 163,75 | 268 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |
| | Компот из яблок и слив | 200 | 0,12 | 0,10 | 27,50 | 112 | 344 |
| | 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 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1110 | 46,77 | 35,42 | 146,72 | 1142,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1690 | 69,70 | 63,28 | 233,26 | 1944,06 | |
| День 7 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем) | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 22,58 | 17,00 | 76,60 | 661,55 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 73 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117 | 111 |
| | Сосиски, сардельки 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 |
| | Компот из | 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 |
| | | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1020 | 44,19 | 44,97 | 136,82 | 1255,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1640 | 66,77 | 61,97 | 213,42 | 1917,17 | |
| День 8 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 106 | 9,85 | 17,54 | 1,87 | 204,69 | 210 |
| | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 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 |
| | Гребешок из дрожжевого теста | 80 | 7,34 | 11,30 | 40,24 | 292 | 417 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 446 | 21,68 | 29,63 | 71,66 | 752,4 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 6,01 | 3,93 | 73,2 | 67 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 88 |
| | Котлеты, биточки (особые) (с соусом) | 100 | 10,20 | 13,40 | 10,32 | 203,75 | 269 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 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 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 835 | 25,51 | 31,10 | 77,15 | 809,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1281 | 47,19 | 60,73 | 148,81 | 1561,97 | |
| День 9 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая | 210 | 6,40 | 7,01 | 28,73 | 203,7 | 303 |
| | Сочни с творогом | 110 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 3 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 387 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 10,57 | 7,66 | 56,64 | 449,61 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | 71 |
| | Суп с бобовыми | 250 | 7,15 | 48,15 | 15,62 | 549,25 | 119 |
| | Рагу из птицы, кролика или субпродуктов | 200 | 14,36 | 13,40 | 17,38 | 248 | 289 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,02 | 63,38 | 83,93 | 1166,96 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1490 | 38,59 | 71,00 | 140,57 | 1616,57 | |
| День 10 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая | 210 | 6,40 | 7,01 | 28,73 | 203,7 | 303 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Бутерброд с сыром | 100 | 11,60 | 16,60 | 29,66 | 314 | 3 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 655 | 21,63 | 24,73 | 91,93 | 741,85 |
| ОБЕД | 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 | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм) | 200 | 0,34 | 0,10 | 23,60 | 98,4 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 820 | 27,69 | 29,11 | 90,23 | 821,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1475 | 49,32 | 53,84 | 182,16 | 1563,48 | |
| День 11 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая | 210 | 6,40 | 7,01 | 28,73 | 203,7 | 303 |
| | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | 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 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 592 | 20,18 | 21,50 | 72,19 | 675,81 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,92 | 103,75 | 82 |
| | Сельдь с луком | 100 | 10,12 | 13,38 | 3,28 | 174 | 76 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник) | 50 | 3,00 | 10,00 | 10,00 | 100 | н |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 42,19 | 35,90 | 131,88 | 1098,71 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1602 | 62,37 | 57,40 | 204,07 | 1774,52 | |
| День 13 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Лапшевник с творогом | 190 | 16,34 | 15,88 | 37,01 | 356,71 | 208 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 118 | 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 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 25,87 | 28,38 | 67,61 | 742,82 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) | 250 | 1,98 | 2,70 | 12,10 | 85,75 | 101 |
| | Сосиски, сардельки отварные с соусом | 100 | 10,09 | 28,27 | 0,45 | 298,18 | 243 |
| | Каша рассыпчатая | 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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1075 | 45,98 | 40,51 | 143,45 | 1250,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1575 | 71,85 | 68,89 | 211,06 | 1993,62 | |
| День 14 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 120 | 9,85 | 17,54 | 1,87 | 336 | 223 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 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 | 100 | 11,60 | 16,60 | 29,66 | 314 | 3 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 665 | 43,88 | 36,46 | 105,17 | 1110,15 |
| ОБЕД | Салат из моркови | 60 | 0,82 | 0,06 | 7,69 | 54,74 | 62 |
| | Суп из овощей | 250 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Тефтели 1-й вариант | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,75 | 142,73 | 278 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм) | 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 | | 820 | 17,26 | 18,78 | 71,99 | 667,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 61,14 | 55,24 | 177,16 | 1777,63 | |
| День 15 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 106 | 9,85 | 17,54 | 1,87 | 204,69 | 210 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 581 | 19,76 | 23,19 | 26,23 | 503,81 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 71 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 88 |
| | Плов из птицы или кролика | 180 | 15,25 | 9,41 | 32,17 | 274,81 | 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 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 23,63 | 15,97 | 93,24 | 742,47 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1471 | 43,39 | 39,16 | 119,47 | 1246,28 | |
| День 16 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) | 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 | 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, 1 вариант | 86 | 8,68 | 9,55 | 24,30 | 217,58 | 412 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 556 | 23,21 | 20,73 | 71,96 | 678,99 | |
| ОБЕД | Суп с фрикадельками | 300 | 6,30 | 3,00 | 14,10 | 123 | 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 |
| | Напиток витаминизированный | 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 |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник) | 50 | 3,00 | 10,00 | 10,00 | 100 | н |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1060 | 49,19 | 33,56 | 146,77 | 1171,11 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1616 | 72,40 | 54,29 | 218,73 | 1850,1 | |
| День 19 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 80,25 | H |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 16,43 | 13,61 | 69,14 | 577,15 | |
| ОБЕД | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117 | 111 |
| | Сосиски, сардельки 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, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1075 | 43,29 | 41,30 | 132,15 | 1206,75 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1695 | 59,72 | 54,91 | 201,29 | 1783,9 | |
| День 20 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 106 | 9,85 | 17,54 | 1,87 | 204,69 | 210 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Слойка с мясом | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250 | 418 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 456 | 18,74 | 27,03 | 56,27 | 653,81 | |
| ОБЕД | Суп картофельный со щавелем | 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 | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | 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 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | H |
| | | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 960 | 45,61 | 27,37 | 153,53 | 1167,16 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1416 | 64,35 | 54,40 | 209,80 | 1820,97 | |
| День 21 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,48 | 4,75 | 17,95 | 150 | 120 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г) | 75 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179 | 406 |
| | Напиток из варенья | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 387 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | H |
| | Йогурт 1,5% жирности | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 80,25 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 705 | 23,25 | 11,14 | 80,99 | 586,19 | |
| ОБЕД | 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 | 200 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,6 | 342 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1060 | 34,45 | 29,58 | 134,49 | 1079,92 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1765 | 57,70 | 40,72 | 215,48 | 1666,11 | |
| День 22 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая | 210 | 6,40 | 7,01 | 28,73 | 203,7 | 303 |
| | 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 |
| | Слойка с повидлом | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250 | 418 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 515 | 14,21 | 16,23 | 99,42 | 656,64 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с сахаром или медом | 67 | 0,82 | 0,06 | 7,69 | 54,74 | 62 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,70 | 109 | 112 |
| | Печень тушенная 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 | 100 | 11,60 | 16,60 | 29,66 | 314 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 912 | 35,60 | 33,03 | 98,94 | 935,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1427 | 49,81 | 49,26 | 198,36 | 1591,98 | |
| День 23 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем) | 210 | 8,30 | 10,58 | 48,82 | 323,59 | 173 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Крем творожный | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 80,25 | Н |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 605 | 16,88 | 13,15 | 73,31 | 533,99 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 71 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,55 | 4,60 | 18,80 | 144,25 | 108 |
| | Тефтели 1-й вариант | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,75 | 142,73 | 278 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм) | 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 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1060 | 39,09 | 20,42 | 133,85 | 1003,74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1665 | 55,97 | 33,57 | 207,16 | 1537,73 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 30958 | 1176,09 | 1128,23 | 4374,06 | 37497,98 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1289,91 | 49,00 | 47,00 | 182,25 | 1562,41 | |