

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

Меню для организации питания детей ОВЗ 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 09 января 2025

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, | | | | Минеральные вещества, | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|-----------|---|----|----|-----------------------|----|----|----|
| | | | г | | | | мг | | | | мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

1 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 295 п * | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 7.35 | 3 | 12 | 197.73 | 0.07 | 0.2 | 242.84 | 0 | 77.12 | 168.92 | 12.07 | 1.97 |
| 90 п * | Бутерброд с сыром | 60 | 8.9 | 6.7 | 13.2 | 204 | 0.04 | 0.13 | 0.1 | 0.53 | 246.7 | 176 | 17.3 | 0.53 |
| 493 п * | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.46 |
| | Итого: | 435 | 17.19 | 10.36 | 47.61 | 496.21 | 0.12 | 0.33 | 242.94 | 0.53 | 338.27 | 363.82 | 34.12 | 3.26 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 579 п * | Коржик молочный | 60 | 7.99 | 8.09 | 17.03 | 223.75 | 0.064 | 0.008 | 2.8 | 23.2 | 72 | 72 | 16 | 1.68 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 260 | 8.09 | 8.09 | 32.03 | 283.75 | 0.064 | 0.008 | 2.8 | 23.2 | 83 | 75 | 17 | 1.98 |
| | Итого за день: | 695 | 25.28 | 18.45 | 79.64 | 779.96 | 0.184 | 0.338 | 245.74 | 23.73 | 421.27 | 438.82 | 51.12 | 5.24 |

4.0

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 454 л | Котлеты по - хлыновски | 50 | 6.04 | 4.25 | 6.14 | 169.8 | 1.67 | 2.14 | 0 | 0 | 4.55 | 75.6 | 15.95 | 0.99 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0.05 | 0.72 | 2.78 | 19.41 | 0.007 | 0.8 | 0.006 | 0.08 | 2.94 | 8 | 4.14 | 0.17 |
| 309 * | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.68 | 3 | 17.63 | 112.3 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 3.24 | 24.78 | 14.08 | 0.73 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб под.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 405 | 11.77 | 10.47 | 53.85 | 420.26 | 1.727 | 2.94 | 0.006 | 0.35 | 26.73 | 127.63 | 38.67 | 2.46 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 579 п * | Коржик молочный | 60 | 7.99 | 8.09 | 17.03 | 223.75 | 0.064 | 0.008 | 2.8 | 23.2 | 72 | 72 | 16 | 1.68 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | | 8.09 | 8.09 | 32.03 | 283.75 | 0.064 | 0.008 | 2.8 | 23.2 | 83 | 75 | 17 | 1.98 |
| | Итого за день: | | 19.86 | 18.56 | 85.88 | 704.01 | 1.791 | 2.948 | 2.806 | 23.55 | 109.73 | 202.63 | 55.67 | 4.44 |

4.3

2 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 215 т * | Омлет паровой | 100 | 9.2 | 9.47 | 13.4 | 282 | 0.107 | 1.02 | 0.03 | 0.36 | 104.5 | 137.3 | 37.07 | 0.82 |
| 306 т | Бобовые отварные (горошек зелёный) | 20 | 0.57 | 0.54 | 1.15 | 11.84 | 0.01 | 1.94 | 2.8 | 0 | 4.78 | 12.26 | 4.03 | 0.14 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.68 | 1.32 | 14.82 | 68.97 | 0.035 | | | | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.93 |
| | Итого: | 370 | 11.55 | 11.33 | 44.57 | 423.81 | 0.152 | 5.76 | 2.83 | 0.36 | 130.38 | 185.36 | 50.6 | 2.29 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 570 п * | Сдоба обыкновенная | 60 | 8.7 | 8.7 | 19.8 | 223.75 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 260 | 8.8 | 8.7 | 34.8 | 283.75 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 630 | 20.35 | 20.03 | 79.37 | 707.56 | 0.227 | 5.78 | 7.44 | 0.36 | 192.44 | 272.86 | 81.4 | 3.99 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 292 т * | Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) | 240 | 16.98 | 15.02 | 26.8 | 388.4 | 0.9 | 10.8 | 39.13 | 0 | 73.66 | 143.14 | 73.66 | 3.56 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб иод.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 465 | 18.98 | 17.52 | 54.3 | 508.15 | 0.92 | 13.6 | 39.13 | 0.27 | 92.86 | 163.39 | 79.16 | 4.23 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 570 п * | Сдоба обыкновенная | 70 | 8.7 | 8.7 | 19.8 | 223.75 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 270 | 8.8 | 8.7 | 34.8 | 283.75 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 735 | 27.78 | 26.22 | 89.1 | 791.9 | 0.995 | 13.62 | 43.74 | 0.27 | 154.92 | 250.89 | 109.96 | 5.93 |

3 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 121 г * | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 4 | 3.01 | 8.97 | 190.8 | 0.07 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297 | 347 | 38 | 1 |
| 148 п * | Сосиска, запечённая в тесте | 60 | 6.18 | 8.04 | 18.6 | 171.6 | 0.07 | 0 | 0.01 | 1.02 | 15.6 | 66.6 | 9.6 | 0.78 |
| 495 п * | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.46 |
| | Итого: | 485 | 12.52 | 13.01 | 50.88 | 477.88 | 0.19 | 1.9 | 0.22 | 1.72 | 443.05 | 522.5 | 66.35 | 2.64 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| пром. пр. * | Кондитерское изделие | 20 | 8.09 | 8.8 | 17.56 | 239.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 220 | 8.19 | 8.8 | 32.56 | 299.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 705 | 20.71 | 21.81 | 83.44 | 777.43 | 0.265 | 1.92 | 4.83 | 1.72 | 505.11 | 610 | 97.15 | 4.34 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 395 п | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 50 | 5.2 | 5.45 | 5 | 115 | 0.05 | 0 | 0 | 0.2 | 15.5 | 67 | 8.5 | 0.8 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0.05 | 0.72 | 2.78 | 19.41 | 0.007 | 0.8 | 0.006 | 0.08 | 2.94 | 8 | 4.14 | 0.17 |
| 302 г | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | 162.5 | 0.13 | 0 | 0 | 0 | 9.88 | 135.93 | 90.53 | 3.04 |
| 342 м * | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 1.5 | 0.3 | 15.9 | 108 | 0.01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0.4 |
| * | Хлеб инд.1 е | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 405 | 14.38 | 13.03 | 61.74 | 463.66 | 0.217 | 24.8 | 0.006 | 0.55 | 44.32 | 237.18 | 115.67 | 4.68 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| пром. пр. * | Кондитерское изделие | 20 | 8.09 | 8.8 | 17.56 | 239.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 220 | 8.19 | 8.8 | 32.56 | 299.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 625 | 22.57 | 21.83 | 94.3 | 763.21 | 0.292 | 24.82 | 4.616 | 0.55 | 106.38 | 324.68 | 146.47 | 6.38 |

4 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 182 г * | Каша, жидкая молочная из рисовой крупы | 200 | 14.6 | 14.9 | 27.7 | 408.5 | 0.17 | 0.68 | 0.075 | 1.12 | 69.69 | 224.74 | 35.67 | 1.8 |
| 90 п * | Бутерброд с сыром | 60 | 8.9 | 6.7 | 13.2 | 204 | 0.04 | 0.13 | 0.1 | 0.53 | 246.7 | 176 | 17.3 | 0.53 |
| 493 п * | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 485 | 24.44 | 22.26 | 63.31 | 706.98 | 0.227 | 0.81 | 0.175 | 1.65 | 330.84 | 419.64 | 57.72 | 3.095 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 555 п * | Крендель сахарный | 75 | 6.8 | 6.6 | 14.2 | 230.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0.7 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 275 | 6.9 | 6.6 | 29.2 | 290.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 760 | 31.34 | 28.86 | 92.51 | 997.96 | 0.327 | 5.71 | 0.275 | 2.65 | 488.84 | 566.64 | 81.72 | 4.095 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 265 г | Плов (свинина) | 240 | 16.1 | 16.2 | 49.9 | 464.05 | 0.62 | 2.04 | 0 | 0 | 19.98 | 279.37 | 63.42 | 2.89 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб под.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 465 | 18.1 | 18.7 | 77.2 | 582.8 | 0.64 | 2.04 | 0 | 0.27 | 35.98 | 298.62 | 67.92 | 3.46 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 555 п * | Крендель сахарный | 75 | 6.8 | 6.6 | 14.2 | 230.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0.7 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 275 | 6.9 | 6.6 | 29.2 | 290.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 740 | 25 | 25.3 | 106.4 | 873.78 | 0.74 | 6.94 | 0.1 | 1.27 | 193.98 | 445.62 | 91.92 | 4.46 |

5 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 284 т | Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами | 105 | 6.37 | 1.761 | 4.82 | 171.72 | 0.28 | 11.64 | 4403 | 0 | 29.64 | 259.7 | 48.43 | 4.6 |
| 993 о * | Булочка «Забава» | 50 | 2.35 | 2.4 | 10.95 | 99 | 0.03 | 0 | 0.02 | 0.35 | 4.5 | 18.5 | 3 | 0.25 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 380 | 9.66 | 4.821 | 38.38 | 366.2 | 0.327 | 14.44 | 4403.02 | 0.35 | 51.79 | 298.1 | 57.18 | 5.715 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 542 п * | Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом | 67 | 6.5 | 6.7 | 15 | 231 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 7 | 30 | 5 | 0.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 267 | 6.6 | 6.7 | 30 | 291 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 18 | 33 | 6 | 0.7 |
| | Итого за день: | 647 | 16.26 | 11.521 | 68.38 | 657.2 | 0.327 | 14.44 | 4403.05 | 1.25 | 69.79 | 331.1 | 63.18 | 6.415 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 261 т * | Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком | 100 | 12.81 | 9.03 | 24.45 | 265.9 | 0.2 | 29.54 | 5541 | 0 | 27.53 | 227.87 | 16.8 | 4.8 |
| 312 т * | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 137.5 | 0.09 | 12 | 0 | 0 | 24.65 | 57.72 | 18.47 | 0.7 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб иод.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 425 | 16.85 | 14.73 | 65.57 | 523.15 | 0.31 | 44.34 | 5541 | 0.27 | 71.38 | 305.84 | 40.77 | 6.17 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 542 п * | Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом | 67 | 6.5 | 6.7 | 15 | 231 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 7 | 30 | 5 | 0.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 267 | 6.6 | 6.7 | 30 | 291 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 18 | 33 | 6 | 0.7 |
| | Итого за день: | 692 | 23.45 | 21.43 | 95.57 | 814.15 | 0.31 | 44.34 | 5541.03 | 1.17 | 89.38 | 338.84 | 46.77 | 6.87 |

6 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 267 п * | Каша, пшеничная молочная жидкая | 200 | 9.8 | 2.4 | 4.7 | 228.8 | 0.13 | 2.69 | 8.17 | | 23.4 | 77.8 | 12.6 | 5.08 |
| 567 п * | Булочка российская | 60 | 4.3 | 5 | 25.3 | 198 | 0.05 | 0 | 0.04 | 0.6 | 14 | 38 | 6 | 0.5 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 485 | 15.04 | 8.06 | 52.41 | 521.28 | 0.197 | 2.69 | 8.21 | 0.6 | 51.85 | 134.7 | 23.35 | 6.345 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| пром. пр. * | Кондитерское изделие | 20 | 8.09 | 8.8 | 17.56 | 239.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 220 | 8.19 | 8.8 | 32.56 | 299.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 705 | 23.23 | 16.86 | 84.97 | 820.83 | 0.272 | 2.71 | 12.82 | 0.6 | 113.91 | 222.2 | 54.15 | 8.045 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 274 т * | Зразы, рубленые с яйцом | 60 | 4.41 | 11.37 | 12.05 | 172.65 | 0.13 | 2.5 | 6.82 | 0 | 144.09 | 53.81 | 10.59 | 3.93 |
| 199 м | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 100 | 9.35 | 0.8 | 22.08 | 162.17 | 0.35 | 0 | 20 | 0 | 63.14 | 142.05 | 41.13 | 3.13 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб нод.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 385 | 15.76 | 14.67 | 61.43 | 453.57 | 0.5 | 2.5 | 26.82 | 0.27 | 223.23 | 215.11 | 56.22 | 7.63 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| пром. пр. * | Кондитерское изделие | 20 | 8.09 | 8.8 | 17.56 | 239.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | | 51.06 | 84.5 | 29.8 | 1.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 220 | 8.19 | 8.8 | 32.56 | 299.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 62.06 | 87.5 | 30.8 | 1.7 |
| | Итого за день: | 605 | 8.29 | 8.8 | 47.56 | 359.55 | 0.075 | 0.02 | 4.61 | 0 | 73.06 | 90.5 | 31.8 | 2 |

7 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 224 г * | Запеканка из творога с морковью | 100 | 8.36 | 8.6 | 12.18 | 226.06 | 0.06 | 0.15 | 196.2 | 0 | 62.32 | 136.5 | 9.76 | 1.6 |
| 14 г * | Масло порциями | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 335 | 9.38 | 16.51 | 34.92 | 387.54 | 0.077 | 2.95 | 236.2 | 0 | 82.37 | 159.4 | 15.51 | 2.485 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 640 п * | Крендель сахарный | 75 | 6.5 | 6.6 | 148.9 | 235 | 0.05 | 0.1 | 0.08 | 0.6 | 20 | 44 | 8 | 0.6 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 275 | 6.6 | 6.6 | 163.9 | 295 | 0.05 | 0.1 | 0.08 | 0.6 | 31 | 47 | 9 | 0.9 |
| | Итого за день: | 610 | 15.98 | 23.11 | 198.82 | 682.54 | 0.127 | 3.05 | 236.28 | 0.6 | 113.37 | 206.4 | 24.51 | 3.385 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 407 п * | Рагу из птицы | 240 | 13.8 | 14.4 | 25.9 | 348 | 0.12 | 10.4 | 0.02 | 3.1 | 25 | 139 | 39 | 1.8 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб под.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 465 | 15.8 | 16.9 | 53.4 | 467.75 | 0.14 | 13.2 | 0.02 | 3.37 | 44.2 | 159.25 | 44.5 | 2.47 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 640 п * | Крендель сахарный | 75 | 6.5 | 6.6 | 148.9 | 235 | 0.05 | 0.1 | 0.08 | 0.6 | 20 | 44 | 8 | 0.6 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 275 | 6.6 | 6.6 | 163.9 | 295 | 0.05 | 0.1 | 0.08 | 0.6 | 31 | 47 | 9 | 0.9 |
| | Итого за день: | 740 | 22.4 | 23.5 | 217.3 | 762.75 | 0.19 | 13.3 | 0.1 | 3.97 | 75.2 | 206.25 | 53.5 | 3.37 |

8 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 294 п * | Макароны отварные с овощами | 150 | 8.87 | 3.78 | 27.64 | 296.67 | 0.12 | 2.7 | 0.01 | 0.45 | 121.5 | 166.5 | 30 | 0.9 |
| 90 п * | Бутерброд с сыром | 60 | 8.9 | 6.7 | 13.2 | 204 | 0.04 | 0.13 | 0.1 | 0.53 | 246.7 | 176 | 17.3 | 0.53 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 435 | 18.71 | 11.14 | 63.25 | 595.15 | 0.177 | 2.83 | 0.11 | 0.98 | 382.65 | 361.4 | 52.05 | 2.195 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 565 п * | Булочка Дорожная | 60 | 6.5 | 6.7 | 14 | 231 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 7 | 30 | 5 | 0.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 260 | 6.6 | 6.7 | 29 | 291 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 18 | 33 | 6 | 0.7 |
| | Итого за день: | 695 | 25.31 | 17.84 | 92.25 | 886.15 | 0.177 | 2.83 | 0.14 | 1.88 | 400.65 | 394.4 | 58.05 | 2.895 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 268 г | Котлеты, биточки, шницели | 50 | 6.44 | 6.5 | 14.7 | 112.33 | 0.24 | 3.17 | 12.63 | 0 | 16.65 | 105.5 | 23.61 | 1.39 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0.05 | 0.72 | 0.78 | 19.41 | 0.007 | 0.8 | 0.006 | 0.08 | 2.94 | 8 | 4.14 | 0.17 |
| 309 * | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.68 | 3 | 17.63 | 112.3 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 3.24 | 24.78 | 14.08 | 0.73 |
| 342 м * | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 1.5 | 0.3 | 15.9 | 108 | 0.01 | 24 | | | 11 | 10 | 9 | 0.4 |
| * | Хлеб под.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 405 | 13.57 | 13.02 | 61.31 | 410.79 | 0.307 | 27.97 | 12.636 | 0.35 | 38.83 | 164.53 | 54.33 | 2.96 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 565 п * | Булочка Дорожная | 60 | 6.5 | 6.7 | 14 | 231 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 7 | 30 | 5 | 0.4 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 260 | 6.6 | 6.7 | 29 | 291 | 0 | 0 | 0.03 | 0.9 | 18 | 33 | 6 | 0.7 |
| | Итого за день: | 665 | 20.17 | 19.72 | 90.31 | 701.79 | 0.307 | 27.97 | 12.666 | 1.25 | 56.83 | 197.53 | 60.33 | 3.66 |

9 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 181 т * | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6.9 | 9.2 | 7.3 | 263.65 | 0.1 | 0.26 | 323.79 | | 102.83 | 225.23 | 16.1 | 2.63 |
| 399 т | Блинчик со сгущенным молоком | 60 | 3.26 | 1.86 | 20.23 | 110.5 | 0.6 | 0.5 | 12.4 | 0 | 41.75 | 53.37 | 12.69 | 0.6 |
| 495 п * | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 485 | 12.5 | 13.02 | 50.84 | 489.63 | 0.757 | 2.06 | 336.2 | 0 | 275.03 | 387.5 | 47.54 | 4.095 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 586 п * | Полоска песочная с повидлом | 50 | 7.9 | 7.8 | 15.2 | 230.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0.7 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 250 | 8 | 7.8 | 30.2 | 290.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 735 | 20.5 | 20.82 | 81.04 | 780.61 | 0.857 | 6.96 | 336.3 | 1 | 433.03 | 534.5 | 71.54 | 5.095 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 372 п | Голубцы ленивые | 90 | 11.8 | 7.3 | 16.5 | 225.4 | 0.04 | 11.3 | 0.013 | 0.27 | 30.9 | 93.73 | 19.1 | 1.4 |
| 456 п | Соус красный основной | 30 | 0.05 | 0.72 | 2.78 | 19.41 | 0.007 | 0.8 | 0.006 | 0.08 | 2.94 | 8 | 4.14 | 0.17 |
| 312 т * | Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 137.5 | 0.09 | 12 | 0 | 0 | 24.65 | 57.72 | 18.47 | 0.7 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| * | Хлеб иод.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 445 | 15.89 | 13.72 | 60.2 | 501.06 | 0.157 | 24.1 | 0.019 | 0.62 | 74.49 | 178.7 | 46.21 | 2.84 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 586 п * | Полоска песочная с повидлом | 50 | 7.9 | 7.8 | 15.2 | 230.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 147 | 144 | 23 | 0.7 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 250 | 8 | 7.8 | 30.2 | 290.98 | 0.1 | 4.9 | 0.1 | 1 | 158 | 147 | 24 | 1 |
| | Итого за день: | 695 | 23.89 | 21.52 | 90.4 | 792.04 | 0.257 | 29 | 0.119 | 1.62 | 232.49 | 325.7 | 70.21 | 3.84 |

10 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 395 т * | Вареники с картофелем | 150 | 8.1 | 2.6 | 20.78 | 284.7 | 0.14 | 1.09 | 0.04 | 0.12 | 108.5 | 144.8 | 32.25 | 0.9 |
| 106 п | Овощи натуральные (помидор) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | 0.018 | 6 | | 0.6 | 1.38 | 25.2 | 8.4 | 0.36 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0.84 | 0.66 | 7.41 | 34.48 | 0.017 | | | | 3.45 | 15.9 | 3.75 | 0.465 |
| | Итого: | 435 | 9.52 | 3.32 | 44.89 | 388.58 | 0.175 | 9.89 | 0.04 | 0.72 | 127.53 | 189.9 | 46.4 | 2.125 |

2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 406 т * | Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 67 | 7.5 | 7.5 | 15.4 | 228 | 0.06 | 0.1 | 0.11 | 0.7 | 46 | 83 | 10 | 0.6 |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 267 | 7.6 | 7.5 | 30.4 | 288 | 0.06 | 0.1 | 0.11 | 0.7 | 57 | 86 | 11 | 0.9 |
| | Итого за день: | 702 | 17.12 | 10.82 | 75.29 | 676.58 | 0.235 | 9.99 | 0.15 | 1.42 | 184.53 | 275.9 | 57.4 | 3.025 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 452 о * | Рыба , запеченная с томатами (горбуша) | 100 | 12.32 | 5.6 | 4.25 | 122.1 | 0.04 | 5.18 | 5.88 | 0 | 35.14 | 178.5 | 29.12 | 0.64 |
| 304 т | Рис отварной | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 139.8 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0.9 | 40.63 | 10.89 | 0.35 |
| 494 п * | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 15.2 | 61 | | 2.8 | | | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| * | Хлеб иод.1 с | 25 | 1.9 | 2.5 | 12.3 | 58.75 | 0.02 | 0 | 0 | 0.27 | 5 | 16.25 | 3.5 | 0.27 |
| | Итого: | 425 | 16.75 | 11.68 | 56.2 | 381.65 | 0.07 | 7.98 | 5.88 | 0.27 | 55.24 | 239.38 | 45.51 | 1.66 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 406 т | Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 67 | 7.5 | 7.5 | 15.4 | 228 | 0.06 | 0.1 | 0.11 | 0.7 | 46 | 83 | 10 | 0.6 |
| 493 п | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | | | | | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| | Итого: | 267 | 7.6 | 7.5 | 30.4 | 288 | 0.06 | 0.1 | 0.11 | 0.7 | 57 | 86 | 11 | 0.9 |
| | Итого за день: | 692 | 24.35 | 19.18 | 86.6 | 669.65 | 0.13 | 8.08 | 5.99 | 0.97 | 112.24 | 325.38 | 56.51 | 2.56 |