

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 Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.**

**с 01 марта 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**

120 г *	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.35	9	24.7	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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17.03</b>	<b>17.02</b>	<b>67.72</b>	<b>530.7</b>	<b>0.145</b>	<b>0.33</b>	<b>242.94</b>	<b>0.53</b>	<b>341.72</b>	<b>379.72</b>	<b>37.87</b>	<b>3.73</b>

**2 Завтрак**

640 п*	Крендель сахарный	75	1.5	1.3	15.9	299	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>1.6</b>	<b>1.3</b>	<b>30.9</b>	<b>359</b>	<b>0.04</b>	<b>1.3</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>0.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>785</b>	<b>18.63</b>	<b>18.32</b>	<b>98.62</b>	<b>889.7</b>	<b>0.185</b>	<b>1.63</b>	<b>242.95</b>	<b>0.53</b>	<b>479.72</b>	<b>475.72</b>	<b>53.87</b>	<b>4.43</b>

**Обед**

285 г*	Макароник с мясом	240	30.42	42.44	35.45	470.25	0.14	0	34.2	0	35.04	293.07	47.76	4.17
107 п	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6	0	0.06	13.8	2.52	8.4	0.36
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>32.9</b>	<b>45</b>	<b>64.25</b>	<b>597.4</b>	<b>0.178</b>	<b>6</b>	<b>34.2</b>	<b>0.33</b>	<b>64.84</b>	<b>314.84</b>	<b>60.66</b>	<b>5.1</b>

**Полдник**

640 п*	Крендель сахарный	75	1.5	1.3	15.9	299	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.6</b>	<b>1.3</b>	<b>30.9</b>	<b>359</b>	<b>0.04</b>	<b>1.3</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>0.7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>46.3</b>	<b>95.15</b>	<b>956.4</b>	<b>0.218</b>	<b>7.3</b>	<b>34.21</b>	<b>0.33</b>	<b>202.84</b>	<b>410.84</b>	<b>76.66</b>	<b>5.8</b>

2 День

**Завтрак**

181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	7.9	10.2	11.3	263.65	0.1	0.26	323.79		102.83	225.23	16.1	2.63
1013 о*	Плошка «Московская»	75	8.62	6.75	35.22	291.22	0.07	0	0.6	0.87	11.25	43.72	7.5	0.6
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17.46</b>	<b>17.61</b>	<b>69.13</b>	<b>650.35</b>	<b>0.187</b>	<b>3.06</b>	<b>324.39</b>	<b>0.87</b>	<b>131.73</b>	<b>288.85</b>	<b>29.35</b>	<b>4.095</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>720</b>	<b>25.65</b>	<b>26.41</b>	<b>101.69</b>	<b>949.9</b>	<b>0.262</b>	<b>3.08</b>	<b>329</b>	<b>0.87</b>	<b>193.79</b>	<b>376.35</b>	<b>60.15</b>	<b>5.795</b>

**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
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0.66	5.45	4.46	69.54	0.01	2.03	0	2.74	16.74	24.84	11.64	0.55
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16.46</b>	<b>22.35</b>	<b>57.86</b>	<b>537.29</b>	<b>0.15</b>	<b>15.23</b>	<b>0.02</b>	<b>6.11</b>	<b>60.94</b>	<b>184.09</b>	<b>56.14</b>	<b>3.02</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>745</b>	<b>24.65</b>	<b>31.15</b>	<b>90.42</b>	<b>836.84</b>	<b>0.225</b>	<b>15.25</b>	<b>4.63</b>	<b>6.11</b>	<b>123</b>	<b>271.59</b>	<b>86.94</b>	<b>4.72</b>

3 День

**Завтрак**

394 г *	Вареники с творогом	150	10.48	5.05	9.36	297.75	0.14	0.08	65.61	0	97.97	163.86	31.47	0.87
54-9 нии*	Соус клюквенный	40	0	0	4.6	18.64	0	0.24	0	0	1	1.2	0.52	0.032
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3.8	9.7	25.78	205.8	0.05	0	0.06	0.95	10.7	34.4	6.5	0.82
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17.46</b>	<b>17.37</b>	<b>70.46</b>	<b>672.16</b>	<b>0.265</b>	<b>1.62</b>	<b>65.68</b>	<b>0.95</b>	<b>243.57</b>	<b>324.26</b>	<b>60.99</b>	<b>3.052</b>

**2 Завтрак**

573 п*	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3.9	49.4	257	0.07	0.1	0.03	0.9	15	52	10	0.9
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>6.1</b>	<b>3.9</b>	<b>64.4</b>	<b>317</b>	<b>0.07</b>	<b>0.1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.9</b>	<b>26</b>	<b>55</b>	<b>11</b>	<b>1.2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>760</b>	<b>23.56</b>	<b>21.27</b>	<b>134.86</b>	<b>989.16</b>	<b>0.335</b>	<b>1.72</b>	<b>65.71</b>	<b>1.85</b>	<b>269.57</b>	<b>379.26</b>	<b>71.99</b>	<b>4.252</b>

**Обед**

279 т*	Тефтели	110	6.96	16.11	11.61	223	0.19	0.92	16.22	0	21.62	85.51	17.32	0.88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	60	1.14	5.34	4.62	27.96	0.012	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
349 г *	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	Хлеб инд.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19.25</b>	<b>30.13</b>	<b>99.18</b>	<b>686.26</b>	<b>0.432</b>	<b>5.85</b>	<b>16.22</b>	<b>2.33</b>	<b>98.52</b>	<b>351.3</b>	<b>180.08</b>	<b>6.83</b>

**Полдник**

573 п*	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3.9	49.4	257	0.07	0.1	0.03	0.9	15	52	10	0.9
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>6.1</b>	<b>3.9</b>	<b>64.4</b>	<b>317</b>	<b>0.07</b>	<b>0.1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.9</b>	<b>26</b>	<b>55</b>	<b>11</b>	<b>1.2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>805</b>	<b>25.35</b>	<b>34.03</b>	<b>163.58</b>	<b>1003.26</b>	<b>0.502</b>	<b>5.95</b>	<b>16.25</b>	<b>3.23</b>	<b>124.52</b>	<b>406.3</b>	<b>191.08</b>	<b>8.03</b>

4 День

**Завтрак**

260 п *	Каша «Дружба»	200	10.6	10.9	27.7	408.5	0.17	0.68	0.075	1.12	69.69	224.74	35.67	1.8
564 п *	Булочка «Домашняя»	75	5.65	7.8	17.8	165.96	0.06	0	0.05	0.67	9	34.86	6	0.5
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17.19</b>	<b>19.36</b>	<b>67.91</b>	<b>668.94</b>	<b>0.247</b>	<b>0.68</b>	<b>0.125</b>	<b>1.79</b>	<b>93.14</b>	<b>278.5</b>	<b>46.42</b>	<b>3.065</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>720</b>	<b>25.38</b>	<b>28.16</b>	<b>100.47</b>	<b>968.49</b>	<b>0.322</b>	<b>0.7</b>	<b>4.735</b>	<b>1.79</b>	<b>155.2</b>	<b>366</b>	<b>77.22</b>	<b>4.765</b>

**Обед**

334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15.8	7.3	5.5	159.84	0.05	6.7	7.56	0	45.2	229.5	37.4	0.82
304 т*	Рис отварной	150	2.43	3.58	24.45	139.8	0.01	0	0	0	0.9	40.63	10.89	0.35
306 т	Бобовые отварные	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.03	5.82	8.4	0	14.35	36.8	12.1	0.42
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>21.96</b>	<b>15.01</b>	<b>60.72</b>	<b>453.91</b>	<b>0.11</b>	<b>12.52</b>	<b>15.96</b>	<b>0.27</b>	<b>76.45</b>	<b>326.18</b>	<b>64.89</b>	<b>2.16</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>755</b>	<b>30.15</b>	<b>23.81</b>	<b>93.28</b>	<b>753.46</b>	<b>0.185</b>	<b>12.54</b>	<b>20.57</b>	<b>0.27</b>	<b>138.51</b>	<b>413.68</b>	<b>95.69</b>	<b>3.86</b>

5 День

**Завтрак**

256 п*	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.4	10.5	28.5	243	0.14	1.34	0.06	0.8	136.2	201.8	38.8	1.92
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18.08</b>	<b>18.52</b>	<b>71.72</b>	<b>576.97</b>	<b>0.215</b>	<b>4.27</b>	<b>0.16</b>	<b>1.33</b>	<b>404</b>	<b>413.6</b>	<b>65.6</b>	<b>3.78</b>

**2 Завтрак**

564 п*	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	0.1	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4.6</b>	<b>7.8</b>	<b>51.2</b>	<b>293</b>	<b>0.1</b>	<b>7.9</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>74.75</b>	<b>168.75</b>	<b>49.25</b>	<b>1.55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>770</b>	<b>22.68</b>	<b>26.32</b>	<b>122.92</b>	<b>869.97</b>	<b>0.315</b>	<b>12.17</b>	<b>0.19</b>	<b>2.08</b>	<b>478.75</b>	<b>582.35</b>	<b>114.85</b>	<b>5.33</b>

**Обед**

280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
309*	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1.18	5.45	5.39	35.52	0.03	4.14	0	2.86	15.36	34.38	18.48	0.64
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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21.51</b>	<b>21.48</b>	<b>83.78</b>	<b>589.62</b>	<b>0.3</b>	<b>36.48</b>	<b>5541</b>	<b>3.13</b>	<b>66.95</b>	<b>319.67</b>	<b>61.9</b>	<b>7.21</b>

**Полдник**

564 п*	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	0.1	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4.6</b>	<b>7.8</b>	<b>51.2</b>	<b>293</b>	<b>0.1</b>	<b>7.9</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>74.75</b>	<b>168.75</b>	<b>49.25</b>	<b>1.55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>800</b>	<b>26.11</b>	<b>29.28</b>	<b>134.98</b>	<b>882.62</b>	<b>0.4</b>	<b>44.38</b>	<b>5541.03</b>	<b>3.88</b>	<b>141.7</b>	<b>488.42</b>	<b>111.15</b>	<b>8.76</b>

**6 День**

**Завтрак**

266 п *	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6.27	8.9	24.32	228.4	0.54	1	14.8	0	148.32	232.68	77.32	1.84
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16.95</b>	<b>16.92</b>	<b>67.34</b>	<b>561.37</b>	<b>0.615</b>	<b>1.13</b>	<b>14.9</b>	<b>0.53</b>	<b>412.92</b>	<b>443.48</b>	<b>103.12</b>	<b>3.6</b>

**2 Завтрак**

567 п *	Булочка российская	60	4.3	5	35.3	203	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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4.4</b>	<b>5</b>	<b>50.3</b>	<b>263</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>770</b>	<b>21.35</b>	<b>21.92</b>	<b>117.64</b>	<b>824.37</b>	<b>0.665</b>	<b>1.13</b>	<b>14.94</b>	<b>1.13</b>	<b>437.92</b>	<b>484.48</b>	<b>110.12</b>	<b>4.4</b>

**Обед**

605 о *	« Ёжики » куриные	100	19.72	11.46	16.72	264.32	0.24	1.08	16.56	0	68.84	92.4	26.64	4.34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13.63	6.85	35.02	255	0.52	0	30	0	94.71	213.07	61.69	4.69
107 п	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6	0	0.06	13.8	2.52	8.4	0.36
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>35.83</b>	<b>20.87</b>	<b>80.54</b>	<b>646.47</b>	<b>0.798</b>	<b>7.08</b>	<b>46.56</b>	<b>0.33</b>	<b>193.35</b>	<b>327.24</b>	<b>101.23</b>	<b>9.96</b>

**Полдник**

567 п *	Булочка российская	60	4.3	5	35.3	203	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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4.4</b>	<b>5</b>	<b>50.3</b>	<b>263</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>795</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>65.3</b>	<b>323</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>1.1</b>

7 День**Завтрак**

182 т *	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
640 п *	Крендель сахарный	75	1.5	1.3	17.9	299	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17.04</b>	<b>16.86</b>	<b>68.21</b>	<b>802.98</b>	<b>0.227</b>	<b>4.78</b>	<b>0.085</b>	<b>1.12</b>	<b>214.34</b>	<b>337.64</b>	<b>56.42</b>	<b>3.065</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>720</b>	<b>25.23</b>	<b>25.66</b>	<b>100.77</b>	<b>1102.53</b>	<b>0.302</b>	<b>4.8</b>	<b>4.695</b>	<b>1.12</b>	<b>276.4</b>	<b>425.14</b>	<b>87.22</b>	<b>4.765</b>

**Обед**

259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0.66	5.45	4.46	69.54	0.01	2.03	0	2.74	16.74	24.84	11.64	0.55
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб инд.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16.46</b>	<b>22.35</b>	<b>57.86</b>	<b>537.29</b>	<b>0.15</b>	<b>15.23</b>	<b>0.02</b>	<b>6.11</b>	<b>60.94</b>	<b>184.09</b>	<b>56.14</b>	<b>3.02</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>745</b>	<b>24.65</b>	<b>31.15</b>	<b>90.42</b>	<b>836.84</b>	<b>0.225</b>	<b>15.25</b>	<b>4.63</b>	<b>6.11</b>	<b>123</b>	<b>271.59</b>	<b>86.94</b>	<b>4.72</b>



8 День

**Завтрак**

297 п *	Макароны, запеченные с яйцом	200	10.01	4.9	11.2	264	0.06	0	0.12	2.4	39	78	13	1.4
94 п *	Бутерброд с маслом	60	3.8	9.7	25.78	205.8	0.05	0	0.06	0.95	10.7	34.4	6.5	0.82
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16.99</b>	<b>17.22</b>	<b>67.7</b>	<b>619.77</b>	<b>0.185</b>	<b>1.3</b>	<b>0.19</b>	<b>3.35</b>	<b>183.6</b>	<b>237.2</b>	<b>42</b>	<b>3.55</b>

**2 Завтрак**

406 т *	Расстегай с повидлом	90	3.65	1.2	36.87	173.3	0.06	0	0	0	12.13	35.32	14.79	0.89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>3.75</b>	<b>1.2</b>	<b>51.87</b>	<b>233.3</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.13</b>	<b>38.32</b>	<b>15.79</b>	<b>1.19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>800</b>	<b>20.74</b>	<b>18.42</b>	<b>119.57</b>	<b>853.07</b>	<b>0.245</b>	<b>1.3</b>	<b>0.19</b>	<b>3.35</b>	<b>206.73</b>	<b>275.52</b>	<b>57.79</b>	<b>4.74</b>

**Обед**

255 т *	Печень по – Строгоновски	100	6.44	6.5	14.7	112.33	0.24	3.17	12.63	0	16.65	105.5	23.61	1.39
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
306 т	Бобовые отварные	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.03	5.82	8.4	0	14.35	36.8	12.1	0.42
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>14.41</b>	<b>13.72</b>	<b>80.11</b>	<b>451.7</b>	<b>0.34</b>	<b>9.72</b>	<b>21.03</b>	<b>0.47</b>	<b>71.72</b>	<b>206.77</b>	<b>67.75</b>	<b>3.51</b>

**Полдник**

406 т *	Расстегай с повидлом	90	3.65	1.2	36.87	173.3	0.06	0	0	0	12.13	35.32	14.79	0.89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>3.75</b>	<b>1.2</b>	<b>51.87</b>	<b>233.3</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.13</b>	<b>38.32</b>	<b>15.79</b>	<b>1.19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>775</b>	<b>18.16</b>	<b>14.92</b>	<b>131.98</b>	<b>685</b>	<b>0.4</b>	<b>9.72</b>	<b>21.03</b>	<b>0.47</b>	<b>94.85</b>	<b>245.09</b>	<b>83.54</b>	<b>4.7</b>

9 День

**Завтрак**

121 т *	Суп молочный с гречневой крупой	200	9.6	13.01	10.97	190.8	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1
570 п*	Сдоба обыкновенная	75	6.4	3.5	34.12	233.75	0.09	0	0.025	0.88	12.34	47.5	8.75	0.75
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16.94</b>	<b>17.17</b>	<b>67.5</b>	<b>519.03</b>	<b>0.177</b>	<b>0.6</b>	<b>0.225</b>	<b>1.58</b>	<b>323.79</b>	<b>413.4</b>	<b>51.5</b>	<b>2.515</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>720</b>	<b>25.13</b>	<b>25.97</b>	<b>100.06</b>	<b>818.58</b>	<b>0.252</b>	<b>0.62</b>	<b>4.835</b>	<b>1.58</b>	<b>385.85</b>	<b>500.9</b>	<b>82.3</b>	<b>4.215</b>

**Обед**

599 о*	Фрикасе из курицы	100	9.19	12.1	4.88	165.2	0.03	1	51.93	0	62.55	89.6	13.02	0.76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1.18	5.45	5.39	35.52	0.03	4.14	0	2.86	15.36	34.38	18.48	0.64
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20.96</b>	<b>26.14</b>	<b>76.21</b>	<b>563.22</b>	<b>0.27</b>	<b>5.14</b>	<b>51.93</b>	<b>3.13</b>	<b>108.73</b>	<b>347.13</b>	<b>171.8</b>	<b>6.53</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8.19</b>	<b>8.8</b>	<b>32.56</b>	<b>299.55</b>	<b>0.075</b>	<b>0.02</b>	<b>4.61</b>	<b>0</b>	<b>62.06</b>	<b>87.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>755</b>	<b>29.15</b>	<b>34.94</b>	<b>108.77</b>	<b>862.77</b>	<b>0.345</b>	<b>5.16</b>	<b>56.54</b>	<b>3.13</b>	<b>170.79</b>	<b>434.63</b>	<b>202.6</b>	<b>8.23</b>

**10 День****Завтрак**

267 п *	Каша, пшённая молочная жидкая	200	6.8	9.4	26.7	228.8	0.13	2.69	8.17		23.4	77.8	12.6	5.08
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17.48</b>	<b>17.42</b>	<b>69.92</b>	<b>562.77</b>	<b>0.205</b>	<b>5.62</b>	<b>8.27</b>	<b>0.53</b>	<b>291.2</b>	<b>289.6</b>	<b>39.4</b>	<b>6.94</b>

**2 Завтрак**

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	0.07	0	0.02	0.7	9	38	7	0.6
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>50.3</b>	<b>247</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.7</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>0.9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>770</b>	<b>22.68</b>	<b>20.22</b>	<b>120.22</b>	<b>809.77</b>	<b>0.275</b>	<b>5.62</b>	<b>8.29</b>	<b>1.23</b>	<b>311.2</b>	<b>330.6</b>	<b>47.4</b>	<b>7.84</b>

**Обед**

265 п*	Плов	240	20.19	45.07	41.42	652.8	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	60	1.14	5.34	4.62	27.96	0.012	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>23.33</b>	<b>52.91</b>	<b>73.54</b>	<b>800.51</b>	<b>0.652</b>	<b>9.04</b>	<b>0</b>	<b>2.13</b>	<b>63.78</b>	<b>321.82</b>	<b>77.92</b>	<b>3.98</b>

**Полдник**

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	0.07	0	0.02	0.7	9	38	7	0.6
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>50.3</b>	<b>247</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.7</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>0.9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>785</b>	<b>28.53</b>	<b>55.71</b>	<b>123.84</b>	<b>1047.51</b>	<b>0.722</b>	<b>9.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2.83</b>	<b>83.78</b>	<b>362.82</b>	<b>85.92</b>	<b>4.88</b>