

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Л.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации питания учащихся с ОВЗ
школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет**

**Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для
организации питания учащихся
С 09.01.24 по 31.05.24**

1-4 классов

| № | Наименование блюд | Выход В граммах | Сборник Рецептур | Энерг Ценность Ккал | Белки | Жиры | Угле- Воды | В 1 | В 2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | Цена |
|---------------|---|--------------------|---------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| <i>1-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная с тыквой | 1/250 | 303/2004 | 267 | 8.03 | 5.7 | 34 | 0.15 | 0.1 | 9.8 | 140 | 174 | 84 | 30 | 1 | 27 |
| 2 | Пирожок с куриным мясом и рисом | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 10.1 | 19.002 | 0.12 | 0.18 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 23.51 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| | | 550.00 | | 475.18 | 15.41 | 15.80 | 67.00 | 0.27 | 0.28 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 252.00 | 64.00 | 2.80 | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 1/200 | 133/2008 | 118.29 | 2.032 | 4.19 | 18.95 | 0.15 | 0.8 | 10.8 | 0 | 65 | 85 | 24 | 0.8 | 8.37 |
| 2 | Плов из птицы | 1/120/50 | 492/2004 | 342 | 22.6 | 17 | 40.77 | 0.14 | 0.12 | 12.4 | 55 | 142 | 156 | 19 | 1.6 | 41.34 |
| 3 | Салат из квашеной капусты | 1/70 | 45/2004 | 80.8 | 1.12 | 3.92 | 4.8 | 0.02 | 0.02 | 10.8 | 0 | 55.8 | 24 | 18.8 | 0.96 | 11.29 |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 6 | Печенье песочное «Шахеризада» | 4/15 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 700.00 | | 905.09 | 32.85 | 32.41 | 126.92 | 0.41 | 1.13 | 36.80 | 225.00 | 454.80 | 427.40 | 91.20 | 4.98 | 134.51 |
| <i>2-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 1/250 | 305/2004 | 269 | 8.33 | 4 | 56.25 | 0.12 | 0.23 | 12 | 140 | 174 | 84 | 30 | 1 | 27 |
| 2 | Пирожок с капустой | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 11.8 | 17.232 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |
| | | 550.00 | | 477.18 | 15.41 | 15.80 | 87.48 | 0.24 | 0.28 | 14.20 | 140.00 | 220.00 | 252.00 | 64.00 | 2.80 | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 1/200 | 139/2004 | 128.06 | 5.12 | 3.89 | 18.06 | 0.12 | 0.3 | 5 | 0 | 30 | 60 | 28 | 1 | 7.13 |
| 2 | Тефтели из говядины с соусом | 80/20 | 472/2008 | 359.7 | 15.5 | 28.15 | 35.45 | 0.15 | 0.12 | 11.4 | 58 | 153 | 136 | 25 | 1.6 | 39.11 |
| 3 | Макароньы отварные | 1/150 | 516/2004 | 168.3 | 5.5 | 5.1 | 23.5 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0 | 17 | 24 | 6 | 0.6 | 6.76 |
| 4 | Икра кабачковая | 1/60 | пром.пр-ва | 47.1 | 0.5 | 2 | 3.25 | 0.09 | 0.04 | 0 | 9 | 68 | 78 | 25 | 2 | 8 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 7 | Печенье овсянное | 2/30 | Пром.пр-ва | 155 | 5 | 3.5 | 30 | 0.02 | 0.14 | 0 | 6 | 58 | 40 | 20 | 0.8 | 14.00 |
| | Итого | 770.00 | | 1029.16 | 34.32 | 43.14 | 146.66 | 0.49 | 0.65 | 18.6 | 233 | 396 | 404.4 | 118.4 | 7.52 | 134.51 |
| <i>3-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная вязкая молочная с курагой | 1/250 | 161/2004 | 269.33 | 10.401 | 12.3 | 38.559 | 0.22 | 0.25 | 11.2 | 134 | 146 | 198 | 30 | 0.6 | 27 |
| 2 | Шоколадный кекс | 1/50 | Пром.пр-ва | 155 | 5 | 3.5 | 30 | 0.02 | 0.14 | 0 | 6 | 58 | 40 | 20 | 1 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |
| | | 500.00 | | 480.33 | 15.40 | 15.80 | 82.56 | 0.24 | 0.39 | 13.40 | 140.00 | 220.00 | 246.00 | 56.00 | 2.40 | |
| 1 | Суп картофельный с макаронами | 1/200 | 140/2004 | 144.38 | 2.38 | 3.5 | 17 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 72 | 28 | 1 | 7.31 |
| 2 | Биточки рыбные | 1/80 | 364/2008 | 185 | 14.8 | 15.4 | 15.5 | 0.15 | 0.22 | 11.4 | 62 | 93 | 85 | 25 | 1.6 | 30.95 |
| 3 | Картофель отварной | 1/150 | 518/2004 | 253.06 | 3.5 | 4.5 | 23.7 | 0.15 | 0.1 | 5.6 | 4 | 55 | 84 | 30 | 1 | 10.14 |
| 4 | Огурец соленый | 1/60 | Пром.пр-ва | 20.2 | 0.6 | 0 | 1.3 | 0.03 | 0.03 | 17 | 0 | 86 | 40 | 20 | 1.2 | 8.4 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 631/2004 | 141 | 0.3 | - | 35.8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 | 7.2 |
| 7 | Печенье «Курабье» | 3/20 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 830.00 | | 1051.64 | 28.38 | 30.70 | 141.70 | 0.55 | 0.59 | 35.00 | 236.00 | 456.00 | 441.40 | 132.40 | 6.62 | 134.51 |
| <i>4-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая) | 1/250 | 326/2008 | 307.5 | 8.03 | 17 | 84.25 | 0.12 | 0.25 | 9.8 | 140 | 174 | 198 | 30 | 0.6 | 27 |
| 2 | Пирожок с куриным мясом и рисом | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 6.08 | 17.232 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 23.51 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| | | 550.00 | | 515.68 | 15.41 | 23.08 | 115.48 | 0.24 | 0.30 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 366.00 | 64.00 | 2.40 | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 1/200 | 133/2008 | 118.29 | 2.032 | 4.19 | 18.95 | 0.15 | 0.8 | 10.8 | 0 | 65 | 45 | 24 | 0.8 | 8.37 |
| 2 | Оладьи из печени | 1/80 | 476/2008 | 247.09 | 15.3 | 13.31 | 8.5 | 0.19 | 1.41 | 12.7 | 6216 | 86 | 139 | 17 | 5 | 35.33 |
| 3 | Каша ячневая | 1/150 | Табл4/2004 | 231 | 5.8 | 5.7 | 34 | 0.15 | 0.1 | 5.6 | 4 | 58 | 84 | 30 | 1 | 5.76 |
| 4 | Помидор соленый | 1/60 | Пром.пр-ва | 15.15 | 0.6 | 0 | 1.3 | 0.03 | 0.03 | 17 | 0 | 58 | 40 | 20 | 1.2 | 8.4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Компот из сухофруктов, с сахаром | 1/200 | 639/2004 | 132.6 | 0.32 | 0 | 32.86 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 | 6.14 |
| 7 | Печенье «Ромашка» | 3/17 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 750.00 | | 1,052.13 | 30.85 | 30.50 | 144.01 | 0.62 | 2.53 | 47.10 | 6,390.00 | 459.00 | 468.40 | 120.40 | 9.82 | 134.51 |

| <i>5-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 1 | Суп молочный с гречневой крупой | 1/350/5 | 161/2004 | 295 | 11 | 9 | 43.5 | 0.21 | 0.13 | 9.2 | 130 | 122 | 116 | 29 | 1.7 | 27 |
| 2 | Кекс ванильный | 1/50 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |
| | | 605.00 | | 544.00 | 15.40 | 15.80 | 83.50 | 0.24 | 0.28 | 12.00 | 140.00 | 260.00 | 220.00 | 50.00 | 2.60 | |
| 1 | Рассольник ленинградский | 1/200 | 132/2004 | 185.3 | 7.8 | 9.34 | 14.02 | 0.07 | 0.8 | 10.8 | 0 | 85 | 65 | 13 | 0.8 | 9.2 |
| 2 | Рагу из птицы | 1/80/150 | 489/2004 | 359.7 | 15.5 | 28.2 | 55.45 | 0.14 | 0.12 | 11.4 | 48 | 98 | 186 | 25 | 1.6 | 42.8 |
| 3 | Зеленый горошек | 1/60 | пром.пр-ва | 24 | 1.92 | 0.12 | 3.96 | 0.09 | 0.04 | 3.1 | 9 | 81 | 78 | 25 | 2 | 9 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/60 | пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 6 | Фрукты свежие (Яблоки) | 1/110 | Пром.пр-ва | 51.7 | 0.44 | 0.44 | 10.8 | 0.03 | 0.02 | 11 | 0 | 17.6 | 12.1 | 10 | 2.4 | 14.00 |
| | Итого | 750.00 | | 791.70 | 28.36 | 38.55 | 120.63 | 0.40 | 1.02 | 38.50 | 217.00 | 351.60 | 407.50 | 87.40 | 8.32 | 134.51 |
| <i>6-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Боярская из пшена с изюмом» | 1/250 | 304/2004 | 391.47 | 25.04 | 26.62 | 35.77 | 0.12 | 0.23 | 9.8 | 140 | 174 | 107 | 19 | 0.8 | 27 |
| 2 | Пирожок с куриным мясом и рисом | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 6.08 | 17.232 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 23.51 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| | | 550.00 | | 599.65 | 32.42 | 32.70 | 67.00 | 0.24 | 0.28 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 275.00 | 53.00 | 2.60 | |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 1/200 | 138/2004 | 152.18 | 7.075 | 6.08 | 17.232 | 0.12 | 0.3 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 7.1 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 1/150/30 | 436/2004 | 365.7 | 15.5 | 28.15 | 55.45 | 0.22 | 0.12 | 11.4 | 50 | 148 | 186 | 25 | 1.6 | 45.5 |
| 3 | Огурец соленый | 1/60 | Пром.пр-ва | 20.2 | 0.6 | 0 | 1.3 | 0.03 | 0.03 | 17 | 0 | 86 | 40 | 20 | 1.2 | 8.4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 6 | Печенье песочное «Шахеризада» | 4/15 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 700.00 | | 902.08 | 30.28 | 41.53 | 136.38 | 0.47 | 0.64 | 31.20 | 220.00 | 456.00 | 548.40 | 102.40 | 5.42 | 134.51 |
| <i>7-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная вязкая молочная с курагой | 1/250 | 161/2004 | 269.33 | 8.321 | 9.718 | 38.559 | 0.12 | 0.25 | 9.8 | 140 | 174 | 198 | 30 | 0.6 | 27 |
| 2 | Пирожок с капустой | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 6.08 | 17.232 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | 550.00 | | 477.51 | 15.40 | 15.80 | 69.79 | 0.24 | 0.30 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 366.00 | 64.00 | 2.40 | |
| 1 | Суп картофельный с макаронами | 1/200 | 140/2004 | 144.38 | 2.38 | 3.5 | 17 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 72 | 28 | 1 | 7.31 |
| 2 | Котлеты рубленые из птицы | 1/80 | 498/2004 | 191.47 | 25.04 | 26.62 | 32.97 | 0.04 | 0.22 | 7 | 52 | 87 | 107 | 19 | 0.8 | 35.27 |
| 3 | Картофель отварной | 1/150 | 518/2004 | 253.06 | 3.5 | 4.5 | 23.7 | 0.15 | 0.1 | 5.6 | 4 | 55 | 84 | 30 | 1 | 10.14 |
| 4 | Икра свекольная | 1/60 | 78/2004 | 14 | 0.77 | 0 | 2.6 | 0.02 | 0.02 | 5 | 0 | 93 | 40 | 20 | 0.8 | 8.28 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 7 | Печенье овсянное | 2/30 | Пром.пр-ва | 155 | 5 | 3.5 | 30 | 0.02 | 0.14 | 0 | 6 | 58 | 40 | 20 | 0.8 | 14.00 |
| | Итого | 750.00 | | 928.91 | 39.39 | 38.62 | 142.67 | 0.42 | 0.57 | 19.80 | 222.00 | 393.00 | 409.40 | 131.40 | 5.92 | 134.51 |
| 8-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 1/350/5 | 284/2008 | 269 | 10.4 | 12.3 | 44.8 | 0.22 | 0.25 | 9.8 | 134 | 146 | 198 | 30 | 0.8 | 27 |
| 2 | Шоколадный кекс | 1/50 | Пром.пр-ва | 155 | 5 | 3.5 | 30 | 0.02 | 0.14 | 0 | 6 | 58 | 40 | 20 | 0.8 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |
| | | 605.00 | | 480.00 | 15.40 | 15.80 | 88.80 | 0.24 | 0.39 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 246.00 | 56.00 | 2.40 | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 1/200 | 139/2004 | 128.06 | 5.12 | 3.89 | 18.06 | 0.12 | 0.3 | 5 | 0 | 30 | 60 | 28 | 1 | 7.13 |
| 2 | Тефтели из говядины с соусом | 80/20 | 472/2008 | 359.7 | 15.5 | 28.15 | 35.45 | 0.15 | 0.12 | 11.4 | 58 | 153 | 136 | 25 | 1.6 | 39.11 |
| 3 | Макароньы отварные | 1/150 | 516/2004 | 168.3 | 5.5 | 5.1 | 23.5 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0 | 17 | 24 | 6 | 0.6 | 6.76 |
| 4 | Икра кабачковая | 1/60 | пром.пр-ва | 47.1 | 0.5 | 2 | 3.25 | 0.09 | 0.04 | 0 | 9 | 68 | 78 | 25 | 2 | 8 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 7 | Печенье «Курабье» | 3/20 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 770.00 | | 1067.16 | 33.72 | 46.44 | 142.66 | 0.50 | 0.66 | 19.20 | 237.00 | 460.00 | 460.40 | 113.40 | 6.82 | 134.51 |
| 9-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 1/250 | 305/2004 | 257.5 | 11 | 9 | 56.25 | 0.21 | 0.13 | 12 | 130 | 121 | 116 | 30 | 1.5 | 27 |
| 2 | Кекс ванильный | 1/50 | | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 13.51 |
| 3 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1/200 | Пром.пр-ва | 56 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 13 |
| | | 500.00 | | 506.50 | 15.40 | 15.80 | 96.25 | 0.24 | 0.28 | 14.80 | 140.00 | 259.00 | 220.00 | 51.00 | 2.40 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 1 | Рассольник ленинградский | 1/200 | 132/2004 | 185.3 | 7.8 | 9.34 | 14.02 | 0.07 | 0.8 | 10.8 | 0 | 85 | 65 | 13 | 0.8 | 9.2 |
| 2 | Котлеты рубленые из птицы | 1/80 | 498/2004 | 191.47 | 25.04 | 26.62 | 32.97 | 0.04 | 0.22 | 7 | 52 | 87 | 107 | 19 | 0.8 | 35.27 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | Табл4/2004 | 200.4 | 4.8 | 3.9 | 29.4 | 0.08 | 0.03 | 0 | 0 | 22 | 99 | 24 | 1.7 | 7.53 |
| 4 | Зеленый горошек | 1/60 | пром.пр-ва | 24 | 1.92 | 0.12 | 3.96 | 0.09 | 0.04 | 3.1 | 9 | 81 | 78 | 25 | 2 | 9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 7 | Печенье «Ромашка» | 3/17 | Пром.пр-ва | 193 | 4.4 | 6.8 | 26 | 0.03 | 0.15 | 0.6 | 10 | 122 | 96 | 15 | 0.1 | 14.00 |
| | Итого | 750.00 | | 965.17 | 46.66 | 47.28 | 142.75 | 0.38 | 1.28 | 23.7 | 231 | 467 | 511.4 | 110.4 | 6.92 | 134.51 |
| <i>10-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с гречневой крупой | 1/350/5 | 161/2004 | 295 | 11 | 9.72 | 43.5 | 0.12 | 0.23 | 9.8 | 140 | 174 | 99 | 24 | 1.7 | 27 |
| 2 | Пирожок с куриным мясом и рисом | 1/100 | 738/2004 | 152.18 | 7.075 | 6.08 | 17.232 | 0.12 | 0.05 | 0 | 0 | 30 | 160 | 28 | 1 | 23.51 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| | | 655.00 | | 503.18 | 18.38 | 15.80 | 74.73 | 0.24 | 0.28 | 12.00 | 140.00 | 220.00 | 267.00 | 58.00 | 3.50 | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 1/200 | 133/2008 | 118.29 | 2.032 | 4.19 | 18.95 | 0.15 | 0.8 | 10.8 | 0 | 65 | 85 | 24 | 0.8 | 8.37 |
| 2 | Биточки рыбные | 1/80 | 364/2008 | 185 | 14.8 | 15.4 | 15.5 | 0.15 | 0.22 | 11.4 | 62 | 93 | 85 | 25 | 1.6 | 30.95 |
| 3 | Рис отварной | 1/150 | 516/2004 | 168.3 | 5.5 | 5.1 | 25.5 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0 | 49 | 72 | 6 | 0.6 | 11.65 |
| 4 | Салат из квашеной капусты | 1/60 | 45/2004 | 80.8 | 1.12 | 3.92 | 4.8 | 0.02 | 0.02 | 10.8 | 0 | 55.8 | 24 | 18.8 | 0.96 | 10.03 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2.4 | 0.5 | 22.4 | 0.07 | 0.04 | 0 | 160 | 54 | 58.4 | 8.4 | 0.72 | 3 |
| 6 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0.3 | - | 14 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0.8 | 3 |
| 7 | Фрукты свежие (Яблоки) | 1/110 | Пром.пр-ва | 51.7 | 0.44 | 0.44 | 10.8 | 0.03 | 0.02 | 11 | 0 | 17.6 | 12.1 | 10 | 2.4 | 14.00 |
| | Итого | 750.00 | | 775.09 | 26.59 | 29.55 | 111.95 | 0.46 | 1.11 | 46.20 | 222.00 | 350.40 | 344.50 | 98.20 | 7.88 | 134.51 |

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г