

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

«30 мая» 2024 год.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

# Примерное 10 – ти дневное меню на осенне – зимний период для детей школы (с 12 лет и старше) ОВЗ

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
Москва Дети Плюс, 2015г.)







День: Вторник  
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецепта        | Наименование блюда, приёма пищи     | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |         |      |        | Минеральные вещества мг. |        |       |  |  |
|------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|---------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                  |                                     |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А       | Е    | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |  |  |
|                  |                                     |                    | 4                | 5     | 6      |                     | 8            | 9     | 10      | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 1                | 2                                   | 3                  |                  |       |        | 7                   |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| 2 день (Вторник) |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| Завтрак          |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| 290              | Курица туш. в соусе (барбекю)       | 100/25             | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1    |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7   |  |  |
| 309              | Макароны отварные                   | 180                | 6,62             | 5,42  | 31,74  | 202,14              | 0,07         |       |         |      | 5,83   | 44,6                     | 25,34  | 1,11  |  |  |
| 388              | Напиток витаминный                  | 180                | 1,04             | 0,27  | 42,53  | 176,74              | 0,02         | 0,72  |         | 0,18 | 5,26   | 41,4                     | 29,7   | 0,86  |  |  |
| ПП               | Хлеб пшеничный                      | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |         | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33  |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  | Итого за завтрак:                   |                    | 15,06            | 12,23 | 60,53  | 412,88              | 0,09         | 1,4   | 30,1    | 0,57 | 42,48  | 146,5                    | 55,79  | 1,89  |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| Обед             |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| 21               | Салат из солёных огурцов с луком    | 100                | 0,86             | 5,11  | 2,61   | 59,8                | 0,02         | 5,55  |         |      | 23,28  | 28,24                    | 13,44  | 0,61  |  |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250                | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25              | 0,23         | 5,83  | 3,16    |      | 42,68  | 88,10                    | 35,58  | 2,05  |  |  |
| 268              | Котлета говяжья в соусе             | 100/25             | 10,06            | 11,49 | 10,75  | 188,75              | 0,05         | 0,5   | 12,63   |      | 17,48  | 115,24                   | 22,8   | 1,81  |  |  |
| 302              | Каша рассыпчатая гречневая          | 180                | 10,32            | 7,31  | 46,37  | 292,5               | 0,25         |       |         | 0,71 | 17,78  | 244,72                   | 163    | 5,47  |  |  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком          | 180                | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 90,54               | 0,04         | 1,17  | 18      |      | 113,2  | 81                       | 12,6   | 0,12  |  |  |
| ПП               | Хлеб пшеничный                      | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |         | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66  |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  | Итого за обед:                      |                    | 34,32            | 32,19 | 119,61 | 920,12              | 0,65         | 13,05 | 33,7875 | 1,49 | 228,22 | 609,5                    | 267,22 | 10,72 |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  | Итого за день:                      |                    | 49,38            | 44,42 | 180,14 | 1333                | 0,74         | 14,45 | 63,888  | 2,06 | 270,7  | 756                      | 323,01 | 12,61 |  |  |
|                  |                                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
|                  | * наименование может меняться       |                    |                  |       |        |                     |              |       |         |      |        |                          |        |       |  |  |
| 265*             | Плов из говядины                    | 200                | 21,99            | 22,52 | 34,69  | 429,33              | 0,08         | 1,71  |         |      | 18,97  | 52,39                    | 266,85 | 3,53  |  |  |



День: Среда  
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецепта                            | Наименование блюда, приёма пищи                | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |      |  |  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|--|
|                                      |                                                |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe   |  |  |
| 1                                    | 2                                              | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15   |  |  |
| 3 день (Среда)                       |                                                |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| Завтрак                              |                                                |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 279                                  | Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331 | 100/25             | 8,32             | 6,02  | 10,06  | 128                 | 0,07         | 0,71  | 35,06 |      | 25,85  | 101,61                   | 18,29  | 1,81 |  |  |
| 312                                  | Картофельное пюре                              | 180                | 3,67             | 5,76  | 24,53  | 164,7               | 0,17         | 21,79 |       |      | 44,38  | 103,92                   | 33,3   | 1,21 |  |  |
| 342                                  | Компот из вишни                                | 180                | 0,29             | 0,07  | 25,38  | 104,94              | 0,01         | 2,43  |       |      | 19,94  | 10,8                     | 10,67  | 0,24 |  |  |
| ПР                                   | Хлеб пшеничный                                 | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33 |  |  |
| Итого за завтрак:                    |                                                |                    | 14,65            | 12,15 | 74,46  | 467,78              | 0,28         | 24,93 | 35,06 | 0,39 | 97,07  | 242,43                   | 72,16  | 3,59 |  |  |
| Обед                                 |                                                |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| Винегрет овощной с солёными огурцами |                                                |                    | 1,4              | 10,04 | 7,29   | 125,1               | 0,04         | 9,63  |       | 2,95 | 31,24  | 43,27                    | 19,53  | 0,83 |  |  |
| 67                                   |                                                | 100                |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 96                                   | Рассольник ленинградский                       | 250                | 2,02             | 5,09  | 11,98  | 107,25              | 0,09         | 8,38  |       |      | 29,15  | 56,73                    | 24,18  | 0,93 |  |  |
| 290*                                 | Курица туш. в соусе (отбивная)                 | 100/25             | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |
| 309                                  | Макароны отварные                              | 180                | 6,62             | 5,42  | 31,74  | 202,14              | 0,07         |       |       |      | 5,83   | 44,6                     | 25,34  | 1,11 |  |  |
| 376                                  | Чай с сахаром                                  | 180                | 0,06             | 0,02  | 13,5   | 54                  |              | 0,03  |       |      | 9,99   | 2,52                     | 1,26   | 0,25 |  |  |
| ПР                                   | Хлеб пшеничный                                 | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66 |  |  |
| Итого за обед:                       |                                                |                    | 26,49            | 32,83 | 97,00  | 794,77              | 0,30         | 18,72 | 30,10 | 3,73 | 120,33 | 278,32                   | 106,30 | 4,48 |  |  |
| Итого за день:                       |                                                |                    | 41,14            | 44,98 | 171,46 | 1262,55             | 0,58         | 43,65 | 65,16 | 4,12 | 217,4  | 520,75                   | 178,46 | 8,07 |  |  |
| * наименование может меняться        |                                                |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 290*                                 | Курица туш. в соусе (гуляш)                    | 50/50              | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |
| 290*                                 | Курица туш. в соусе (барбекю)                  | 120/25             | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |



День: Четверг  
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецепта | Наименование блюда, приёма пищи      | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |       |  |  |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|           |                                      |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |  |  |
| 1         | 2                                    | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
|           | 4 день (Четверг)                     |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Завтрак                              |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Котлета из курицы с маслом сливочным | 100/25             | 17,44            | 16,76 | 16,28  | 286                 | 0,2          | 0,9   | 53,8  |      | 59,78  | 80                       | 22,2   | 3,62  |  |  |
| 294       |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая           | 180                | 10,32            | 7,31  | 46,37  | 292,5               | 0,25         |       |       | 0,71 | 17,78  | 244,72                   | 163    | 5,47  |  |  |
| 379       | Кофейный напиток с молоком           | 180                | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 90,54               | 0,04         | 1,17  | 18    |      | 113,2  | 81                       | 12,6   | 0,12  |  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33  |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Итого за завтрак:                    |                    | 32,98            | 26,78 | 91,5   | 739,18              | 0,52         | 2,07  | 71,8  | 1,1  | 197,66 | 431,82                   | 207,7  | 9,54  |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Обед                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Салат из свежей капусты с морковью   | 100                | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,4                | 0,02         | 17,1  |       |      | 24,97  | 28,31                    | 15,09  | 0,47  |  |  |
| 45        |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 120       | Суп с макаронными изделиями          | 250                | 5,47             | 4,75  | 17,96  | 150                 | 0,09         | 0,83  | 33    |      | 163    | 136,88                   | 26,68  | 33    |  |  |
| 234*      | Котлеты рыбные в соусе № 332         | 100/25             | 6,59             | 5,64  | 9,39   | 115                 | 0,04         | 0,54  | 12,9  |      | 31,38  | 91,64                    | 21,65  | 0,84  |  |  |
| 304       | Рис отварной                         | 180                | 4,38             | 6,44  | 44,02  | 251,64              | 0,04         |       |       |      | 1,64   | 73,14                    | 19,61  | 0,6   |  |  |
| 359       | Кисель                               | 180                | 0,28             |       | 35,46  | 144                 | 0,01         | 2,16  |       |      | 20,21  | 16,65                    | 6,53   | 0,17  |  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66  |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Итого за обед:                       |                    | 22,77            | 20,68 | 142,28 | 861,32              | 0,26         | 20,63 | 45,9  | 0,78 | 255    | 398,82                   | 109,36 | 35,74 |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | Итого за день:                       |                    | 55,75            | 47,46 | 233,78 | 1600,5              | 0,78         | 22,7  | 117,7 | 1,88 | 452,66 | 830,64                   | 317,06 | 45,28 |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           |                                      |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|           | * наименование может меняться        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 234*      | Тефтель рыбные в соусе № 332         | 100/25             | 6,59             | 5,64  | 9,39   | 115                 | 0,04         | 0,54  | 12,9  |      | 31,38  | 91,64                    | 21,65  | 0,84  |  |  |
| 232*      | Рыба запеч. в смет./с овощ           | 100/25             | 7,02             | 7,16  | 16,23  | 163                 | 0,06         | 0,09  | 23,94 |      | 38,34  | 112,33                   | 22,55  | 1,1   |  |  |



День: Пятница  
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
| № рецепта                             | Наименование блюда, приёма пищи                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                                     | 2                                                      | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 5 день (Пятница)                      |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Завтрак                                                |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 259                                   | Жаркое по домашнему                                    | 250                | 23,14            | 25,84 | 23,69  | 421,43              | 0,18         | 9,66  |       |      | 43,58  | 293,93                   | 60,69  | 5,51  |  |  |
| 388                                   | Напиток из шиповника                                   | 180                | 1,04             | 0,27  | 42,53  | 176,74              | 0,02         | 0,72  |       | 0,18 | 5,26   | 41,4                     | 29,7   | 0,86  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                                         | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33  |  |  |
|                                       | Итого за завтрак:                                      |                    | 26,55            | 26,41 | 80,71  | 668,31              | 0,23         | 10,38 | 0,00  | 0,57 | 55,74  | 361,43                   | 100,29 | 6,70  |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Обед                                                   |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 42*                                   | Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком | 100                | 1,75             | 6,18  | 9,25   | 99,5                | 0,08         | 13,04 |       |      | 15,91  | 47,32                    | 18,72  | 0,75  |  |  |
| 101                                   | Суп картоф. с крупной и сайрой                         | 250                | 2,70             | 3,10  | 7,40   | 67,80               | 0,09         | 8,25  |       |      | 26,70  | 55,98                    | 22,78  | 0,88  |  |  |
| 279                                   | Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331         | 100/25             | 8,32             | 6,02  | 10,06  | 128                 | 0,07         | 0,71  | 35,06 |      | 25,85  | 101,61                   | 18,29  | 1,81  |  |  |
| 312                                   | Картофельное пюре                                      | 180                | 3,67             | 5,76  | 24,53  | 164,7               | 0,17         | 21,79 |       |      | 44,38  | 103,92                   | 33,3   | 1,21  |  |  |
| 349                                   | Компот из сухофруктов                                  | 180                | 0,59             | 0,08  | 28,81  | 119,52              | 0,02         | 0,66  |       |      | 29,23  | 21,1                     | 15,71  | 0,63  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                                         | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66  |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за обед:                                         |                    | 21,77            | 21,74 | 109,03 | 719,8               | 0,49         | 44,45 | 35,06 | 0,78 | 155,87 | 382,13                   | 128,6  | 5,94  |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за день:                                         |                    | 48,32            | 48,15 | 189,74 | 1388,11             | 0,72         | 54,83 | 35,06 | 1,35 | 211,61 | 743,56                   | 228,89 | 12,64 |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |

\* наименование может меняться

|     |                                               |     |      |      |       |       |      |      |      |  |       |       |       |     |  |  |
|-----|-----------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|-----|--|--|
| 40* | Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком | 100 | 2,73 | 7,07 | 8,55  | 112,7 | 0,09 | 8,37 | 19,8 |  | 19,56 | 65,24 | 24,13 | 0,9 |  |  |
| 39* | Салат картоф-ый с кукурузой и морковью        | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 164,2 | 0,08 | 5,78 |      |  | 19,36 | 39,2  | 25,29 | 1,2 |  |  |



День: Понедельник  
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецепта            | Наименование блюда, приёма пищи | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |      |  |  |
|----------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|--|
|                      |                                 |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                    | 2                               | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15   |  |  |
| 6 день (Понедельник) |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | Завтрак                         |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 268                  | Котлета говяжья в соусе         | 100/25             | 10,06            | 11,49 | 10,75  | 188,75              | 0,05         | 0,5   | 12,63 |      | 17,48  | 115,24                   | 22,8   | 1,81 |  |  |
| 309                  | Макароны отварные               | 180                | 6,62             | 5,42  | 31,74  | 202,14              | 0,07         |       |       |      | 5,83   | 44,6                     | 25,34  | 1,11 |  |  |
| 377                  | Чай с лимоном                   | 180                | 0,12             | 0,02  | 13,68  | 55,8                |              | 2,55  |       |      | 12,78  | 3,96                     | 2,16   | 0,32 |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                  | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33 |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | Итого за завтрак:               |                    | 19,17            | 17,23 | 70,66  | 516,83              | 0,15         | 3,05  | 12,63 | 0,39 | 42,99  | 189,90                   | 60,20  | 3,57 |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | Обед                            |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 40                   | Салат зелёный горошек с луком   | 100                | 2,62             | 8,47  | 6,5    | 111,67              |              | 1,92  |       |      | 21,45  | 59,94                    | 20,8   | 0,68 |  |  |
| 88                   | Щи со свежей капустой           | 250/5              | 2,16             | 5,97  | 9,75   | 101,37              | 0,09         | 22,17 |       | 2,85 | 40,77  | 56,91                    | 26,64  | 0,99 |  |  |
| 290*                 | Курица туш. в соусе (барбекю)   | 100/25             | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |
| 304                  | Рис отварной                    | 180                | 4,38             | 6,44  | 44,02  | 251,64              | 0,04         |       |       |      | 1,64   | 73,14                    | 19,61  | 0,6  |  |  |
| 349                  | Компот из кураги                | 180                | 0,59             | 0,08  | 28,81  | 119,52              | 0,02         | 0,66  |       |      | 29,23  | 21,1                     | 15,71  | 0,63 |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                  | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66 |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | Итого за обед:                  |                    | 26,14            | 33,22 | 121,57 | 890,48              | 0,25         | 25,43 | 30,10 | 3,63 | 137,21 | 342,29                   | 118,75 | 4,26 |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | Итого за день:                  |                    | 45,31            | 50,45 | 192,23 | 1407,31             | 0,4          | 28,48 | 42,73 | 4,02 | 180,2  | 532,19                   | 178,95 | 7,83 |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
|                      | * наименование может меняться   |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |      |  |  |
| 290*                 | Курица туш. в соусе (гуляш)     | 50/50              | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |
| 290*                 | Курица туш. в соусе (отбивная)  | 100/25             | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7  |  |  |



День: Вторник  
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
| № рецепта                             | Наименование блюда, приёма пищи                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |  |  |
| 1                                     | 2                                                      | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 7 день (Вторник)                      |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| Завтрак                               |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 290*                                  | Курица туш. в соусе (гуляш)                            | 50/50              | 11,65            | 11,66 | 3,51   | 166                 | 0,04         | 0,68  | 30,1  |      | 30,32  | 79                       | 16,19  | 0,7   |  |  |
| 304                                   | Рис отварной                                           | 180                | 4,38             | 6,44  | 44,02  | 251,64              | 0,04         |       |       |      | 1,64   | 73,14                    | 19,61  | 0,6   |  |  |
| 389                                   | Сок                                                    | 180                | 0,9              |       | 181,8  | 76,32               | 0,02         | 3,6   |       |      | 12,6   | 12,6                     | 7,2    | 2,52  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                                         | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33  |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за завтрак:                                      |                    | 7,65             | 6,74  | 240,31 | 398,1               | 0,09         | 3,6   | 0     | 0,39 | 21,14  | 111,84                   | 36,71  | 3,45  |  |  |
| Обед                                  |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Салат картоф-ый с кукурузой и морковью                 | 100                | 3,02             | 6,36  | 9,25   | 164,2               | 0,08         | 5,78  |       |      | 19,36  | 39,2                     | 25,3   | 1,2   |  |  |
| 39*                                   |                                                        | 250                | 2,70             | 3,10  | 7,40   | 67,80               | 0,09         | 8,25  |       |      | 26,70  | 55,98                    | 22,78  | 0,88  |  |  |
| 101                                   | Суп картоф. с крупой и сайрой                          | 100/25             | 17,44            | 16,76 | 16,28  | 286                 | 0,2          | 0,9   | 53,8  |      | 59,78  | 80                       | 22,2   | 3,62  |  |  |
| 294                                   | Тефтель из курицы с соусом                             | 180                | 10,32            | 7,31  | 46,37  | 292,5               | 0,25         |       |       | 0,71 | 17,78  | 244,72                   | 163    | 5,47  |  |  |
| 302                                   | Каша рассыпчатая гречневая                             | 180                | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 106,74              | 0,05         | 1,43  | 21,96 |      | 137    | 112,1                    | 19,21  | 0,43  |  |  |
| 382                                   | Какао с молоком                                        | 180                | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 106,74              | 0,05         |       |       |      | 137    | 112,1                    | 19,21  | 0,43  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                                         | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66  |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за обед:                                         |                    | 41,89            | 37,32 | 124,1  | 1057,52             | 0,73         | 16,36 | 75,76 | 1,49 | 274,42 | 584,2                    | 272,29 | 12,26 |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за день:                                         |                    | 49,54            | 44,06 | 364,41 | 1455,62             | 0,82         | 19,96 | 75,76 | 1,88 | 295,56 | 696,04                   | 309    | 15,71 |  |  |
|                                       |                                                        |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | * наименование может меняться                          |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 42*                                   | Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком | 100                | 1,75             | 6,18  | 9,25   | 99,5                | 0,08         | 13,04 |       |      | 15,91  | 47,32                    | 18,72  | 0,75  |  |  |
| 40*                                   | Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком          | 100                | 2,73             | 7,07  | 8,55   | 112,7               | 0,09         | 8,37  | 19,8  |      | 19,56  | 65,24                    | 24,13  | 0,9   |  |  |



День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]



День: Четверг  
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
| № рецепта                             | Наименование блюда, приёма пищи | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энерг. Цен. (ккал.) | Витамины мг. |       |       |      |        | Минеральные вещества мг. |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    | б                | ж     | у      |                     | В            | С     | А     | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |  |  |
| 1                                     | 2                               | 3                  | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 9 день (Четверг)                      |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| Завтрак                               |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 265                                   | Плов из свинины                 | 250                | 21,99            | 22,52 | 34,69  | 429,33              | 0,08         | 1,71  |       |      | 18,97  | 52,39                    | 266,85 | 3,53  |  |  |
| 388                                   | Напиток витаминный              | 180                | 1,04             | 0,27  | 42,53  | 176,74              | 0,02         | 0,72  |       | 0,18 | 5,26   | 41,4                     | 29,7   | 0,86  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                  | 30                 | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03         |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                     | 9,9    | 0,33  |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за завтрак:               |                    | 25,4             | 23,09 | 91,71  | 676,21              | 0,13         | 2,43  | 0     | 0,57 | 31,13  | 119,89                   | 306,45 | 4,72  |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Обед                            |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 52                                    | Салат из свеклы отварной        | 100                | 1,41             | 6,01  | 8,26   | 92,8                | 0,02         | 6,65  |       |      | 35,46  | 40,63                    | 20,7   | 1,32  |  |  |
| 96                                    | Рассольник ленинградский        | 250                | 2,02             | 5,09  | 11,98  | 107,25              | 0,09         | 8,38  |       |      | 29,15  | 56,73                    | 24,18  | 0,93  |  |  |
| 268                                   | Котлета говяжья в соусе         | 100/25             | 10,06            | 11,49 | 10,75  | 188,75              | 0,05         | 0,5   | 12,63 |      | 17,48  | 115,24                   | 22,8   | 1,81  |  |  |
| 309                                   | Макароны отварные               | 180                | 6,62             | 5,42  | 31,74  | 202,14              | 0,07         |       |       |      | 5,83   | 44,6                     | 25,34  | 1,11  |  |  |
| 379                                   | Кофейный напиток с молоком      | 180                | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 90,54               | 0,04         | 1,17  | 18    |      | 113,2  | 81                       | 12,6   | 0,12  |  |  |
| ПР                                    | Хлеб пшеничный                  | 60                 | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28              | 0,06         |       |       | 0,78 | 13,8   | 52,2                     | 19,8   | 0,66  |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за обед:                  |                    | 27,7             | 31,02 | 106,07 | 821,76              | 0,33         | 16,7  | 30,63 | 0,78 | 214,92 | 390,4                    | 125,42 | 5,95  |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | Итого за день:                  |                    | 53,1             | 54,11 | 197,78 | 1497,97             | 0,46         | 19,13 | 30,63 | 1,35 | 246,05 | 510,29                   | 431,87 | 10,67 |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       |                                 |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
|                                       | * наименование может меняться   |                    |                  |       |        |                     |              |       |       |      |        |                          |        |       |  |  |
| 291*                                  | Плов из курицы                  | 250                | 27,49            | 28,15 | 43,36  | 536,66              | 0,1          | 2,14  |       |      | 23,71  | 65,49                    | 333,56 | 4,41  |  |  |
| 265*                                  | Плов из говядины                | 250                | 21,99            | 22,52 | 34,69  | 429,33              | 0,08         | 1,71  |       |      | 18,97  | 52,39                    | 266,85 | 3,53  |  |  |



