

Согласовано:  
директор МКОУ СОШ №12

  
Ширма / Д.В. Ширма /  
« 02 » сентября 2021г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

  
Розенбах / Е.О. Розенбах /  
« 02 » сентября 2021г.

**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков и обедов для учащихся с  
ограниченными возможностями  
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше  
МКОУ СОШ №12**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда\_21/22

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,9	0,04	1,17			113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,38</b>	<b>10,26</b>	<b>51,12</b>	<b>315,62</b>					<b>287,44</b>		<b>37,46</b>	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Обед</b>			<b>65,04</b>	<b>52,43</b>	<b>198,84</b>	<b>1356,52</b>	<b>0,85</b>			<b>0,83</b>	<b>103,66</b>		<b>273,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>77,42</b>	<b>62,69</b>	<b>249,96</b>	<b>1672,14</b>		<b>22,29</b>	<b>65,04</b>	<b>0,83</b>		<b>649,44</b>		<b>11,85</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда\_21/22

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,48</b>	<b>27,49</b>	<b>89,12</b>	<b>736,09</b>			<b>22,43</b>	<b>0,02</b>	<b>63,22</b>		<b>50,89</b>	
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
289,05	Рагу из птицы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	0,08	11,44	14,75		37,19	109,35		
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,89</b>	<b>17,27</b>	<b>87,13</b>	<b>565,42</b>			<b>16,55</b>	<b>0,32</b>	<b>87,38</b>		<b>43,61</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,37</b>	<b>44,76</b>	<b>176,25</b>	<b>1301,51</b>		<b>40,79</b>	<b>38,98</b>	<b>0,34</b>		<b>357,92</b>		<b>4,39</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,4		5	7,69	7	1,35
205	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			20,94	18,99	86,78	592,42	0,25	1		0,32	74,11		32,99	
<b>Обед</b>														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
279,01	Тефтели 2-й вариант б/с	90	11,84	13,17	14,97	225,3	0,08	0,66	52,37		37,53	131,91	39,18	1,02
139	Капуста тушенная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	0,05	25,8			88,8	61,5	31,5	1,26
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								0,13
<b>Итого за Обед</b>			29,92	28,17	129,96	841,78			52,37	0,11	148,17	23	104,72	1
<b>Итого за день</b>			50,86	47,16	216,74	1434,2		43,65	65,57	0,43	19	310,76	15	6,71

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31		0,9	10,8	0,66		165,87		0,77
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			9,91	13,7	127,18	678,83	0,32			0,69	126,03		86,55	
<b>Обед</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,31	27,09	74,61	600,87	0,21	7,8	33,6		43,29	227,16	64,71	2,19
352	Кисель "Витошка"	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			31,51	32,72	167,28	1012,15		3	33,6		75,23	8	96,23	
<b>Итого за день</b>			41,42	46,42	294,46	1690,98		55,12	44,4	0,69	14	548,83	4	50,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23		11,28		1,17
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>40,81</b>	<b>56,72</b>	<b>132,8</b>	<b>574,9</b>		<b>0,47</b>		<b>0,23</b>	<b>355,36</b>		<b>12,64</b>	
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,82</b>	<b>33,46</b>	<b>156,91</b>	<b>965,31</b>			<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>95</b>	<b>125</b>	<b>81,73</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,63</b>	<b>90,18</b>	<b>289,71</b>	<b>1540,21</b>			<b>1,8</b>	<b>0,83</b>	<b>6</b>	<b>147,07</b>	<b>15</b>	<b>5,69</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
<b>Завтрак</b>															
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55	
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,94</b>	<b>31,18</b>	<b>65,02</b>	<b>564,8</b>			<b>40,5</b>		<b>373,18</b>		<b>47,31</b>		
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64	
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63									
288	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9	
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11	
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,44</b>	<b>33,62</b>	<b>192,86</b>	<b>1066,02</b>	<b>0,86</b>	<b>1</b>		<b>0,83</b>	<b>111,97</b>		<b>271</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,38</b>	<b>64,8</b>	<b>257,88</b>	<b>1630,82</b>			<b>23,51</b>	<b>97,88</b>	<b>0,83</b>	<b>12</b>	<b>897,59</b>	<b>16</b>	<b>14,87</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			20,32	27,52	89,21	734,79			22,43	0,02	62,1		49,27	
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			26,7	31,5	15,07	0,71
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,31	27,09	74,61	600,87	0,21	7,8	33,6		43,29	227,16	64,71	2,19
342	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	25,11	103,14		0,81			12,78	3,96	4,59	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			28,72	32,83	144,65	943,43			33,6		93,28		96,59	
<b>Итого за день</b>			49,04	60,35	233,86	1678,22		37,42	56,03	0,02		464,75		6,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			18,15	18,02	105,27	626,06	0,2				190,51		39,73	
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
289,05	Рагу из птицы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	0,08	11,44	14,75		37,19	109,35		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			23,27	17,58	93,8	596,36			16,55	0,39	99,9		46,81	
<b>Итого за день</b>			41,42	35,6	199,07	1222,42		159,85	48,05	0,39		278,39		47,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
35,08	Суфле из печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	0,25	11,5	7,2		25,74	352,06	32,74	36
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			25,88	21	108,64	713,17		3			71,27	8	72,76	
<b>Обед</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
234	Котлеты (биточки) рыбные	90	15,84	22,61	15,55	358,56	0,07	0,94	23,68		31,34	158,98		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			28,4	33,23	167,73	1056,89			25,48	0,53	82,03		76,34	
<b>Итого за день</b>			54,28	54,23	276,37	1770,06		38,06	32,68	0,53	14	737,13	4	40,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2		0,06	11,41		5	7,71	7	0,51
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			34,06	33,13	166,37	1006,28	0,65	1		0,85	54,61	23	223,21	2
<b>Обед</b>														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	90	10,44	24,15	17,4	334,5	0,29	1,38	24,3		32,43	128,27	25,95	1,32
143	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	0,07	17,9	65,75		53,09	64,27	20	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Обед</b>			19,33	34,15	105,01	784,64				0,03	125,7		79,33	
<b>Итого за день</b>			53,39	67,28	271,38	1790,92	0,76	1	101,46	0,88	19	888,04	15	12,28
<b>Среднее за период</b>			53,62	57,35	246,57	1573,15	0,76	1	101,46	0,88	19	888,04	15	12,28
<b>Итого за период</b>			536,21	573,47	2465,68	15731,48	7,59	9	1014,6	8,8	190	8880,4	150	122,8

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	2,15	2,77	9,19	45,78	0,01	0,16	8,15		19,48	23,4	5,44	0,09
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,9	0,04	1,17			113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			14,11	12,12	52,89	341,6					341,19		41,26	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								0,13
<b>Итого за Обед</b>			67,84	55,9	219,76	1454,06	0,98			1	114,88		319,46	
<b>Итого за день</b>			81,95	68,02	272,65	1795,66		22,8	77,11	1		762,76		13,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99				0,02		37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9			1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
<b>Итого за Завтрак</b>			21,81	30,07	86,1	770,51			24,93	0,02	67,63		51,87	
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
289,05	Рагу из птицы с овощами	280	14,81	13,83	17,92	255,83	0,09	13,35	17,21		43,39	127,58		
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			20,98	20,46	98,29	649,25			19,01	0,32	101,83		49,24	
<b>Итого за день</b>			42,79	50,53	184,39	1419,76		44,9	43,94	0,34		402,33		4,71

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,67		6	8,54	8	1,5
205	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	0,08	3,27			23,29	61,06		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,94</b>	<b>21,74</b>	<b>97,61</b>	<b>670,7</b>	<b>0,29</b>	<b>1</b>		<b>0,32</b>	<b>83,1</b>		<b>35,52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
279,01	Тефтели 2-й вариант_б/с	100	13,15	14,64	16,64	250,34	0,09	0,74	58,19		41,7	146,56	43,54	1,14
139	Капуста тушенная	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,51
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,66</b>	<b>32,19</b>	<b>139,82</b>	<b>928,36</b>			<b>58,19</b>	<b>0,14</b>	<b>172,61</b>	<b>23</b>	<b>119,66</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,6</b>	<b>53,93</b>	<b>237,43</b>	<b>1599,06</b>		<b>52,82</b>	<b>72,66</b>	<b>0,46</b>	<b>20</b>	<b>359,7</b>	<b>16</b>	<b>7,53</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46		1	12	0,73		184,3		0,86
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,31</b>	<b>15,73</b>	<b>142,84</b>	<b>761,88</b>	<b>0,37</b>			<b>0,76</b>	<b>138,93</b>		<b>95,62</b>	
<b>Обед</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,2	31,61	87,05	701,02	0,25	9,1	39,2		50,51	265,02	75,5	2,56
352	Кисель "Витошка"	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,72</b>	<b>38,37</b>	<b>191,43</b>	<b>1165,11</b>		<b>3</b>	<b>39,2</b>		<b>88,21</b>	<b>8</b>	<b>111,88</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,03</b>	<b>54,1</b>	<b>334,27</b>	<b>1926,99</b>		<b>61,77</b>	<b>51,2</b>	<b>0,76</b>	<b>14</b>	<b>633,34</b>	<b>4</b>	<b>51,53</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4			131,04			433,8		1,31
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>55,55</b>	<b>75,42</b>	<b>86,75</b>	<b>718,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,98</b>			<b>438,89</b>		<b>59,58</b>	
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,32</b>	<b>37,51</b>	<b>166,87</b>	<b>1043,92</b>			<b>1,8</b>	<b>0,66</b>	<b>105,61</b>	<b>139</b>	<b>87,73</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>84,87</b>	<b>112,93</b>	<b>253,62</b>	<b>1762,82</b>			<b>132,84</b>	<b>0,66</b>	<b>7</b>	<b>594,76</b>	<b>16</b>	<b>5,89</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,8</b>	<b>40,1</b>	<b>64,18</b>	<b>642,51</b>			<b>51</b>		<b>453,46</b>		<b>51,34</b>	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
288	Курица отварная	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Обед</b>			<b>42,29</b>	<b>38,44</b>	<b>210,35</b>	<b>1165,02</b>	<b>0,97</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>125,79</b>		<b>315,49</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,09</b>	<b>78,54</b>	<b>274,53</b>	<b>1807,53</b>		<b>24,36</b>	<b>114,76</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>1087,41</b>	<b>18</b>	<b>17,08</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
<b>Итого за Завтрак</b>			22,41	29,66	94,67	795,11			24,93		65,8			49,86
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,2	31,61	87,05	701,02	0,25	9,1	39,2		50,51	265,02	75,5	2,56
342	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	25,11	103,14		0,81			12,78	3,96	4,59	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			32,94	38,29	160,8	1068,16			39,2		107,33			110,97
<b>Итого за день</b>			55,35	67,95	255,47	1863,27			40,01	64,13			527,37	7,53

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: среда  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			21,72	22,1	115,47	712,36	0,21				240,51			42,48
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
289,05	Рагу из птицы с овощами	280	14,81	13,83	17,92	255,83	0,09	13,35	17,21		43,39	127,58		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			26,85	20,51	100,5	659,45			19,01	0,41	115,58			50,67
<b>Итого за день</b>			48,57	42,61	215,97	1371,81			192,19	61,01	0,41		336,04	47,51



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35,08	Суфле из печени с рисом	100	20,91	15,82	3,82	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,38	40
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			28,6	23,6	118,77	785,4		3			81,53	8	81,96	
<b>Обед</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
234	Котлеты (биточки) рыбные	100	17,6	25,12	17,28	398,4	0,08	1,04	26,31		34,82	176,64		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Обед</b>			31,96	37,67	189,16	1190,01			28,11	0,57	91,96		86,24	
<b>Итого за день</b>			60,56	61,27	307,93	1975,41		44,69	36,11	0,57	14	837,88	4	45,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_21/22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		0,07	12,68		6	8,57	8	0,57	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28	
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11	
<b>Итого за Завтрак</b>			38,2	36,33	182,23	1105,22	0,75	1		1	60,11	23	263,55	2	
<b>Обед</b>															
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74	
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	11,6	26,83	19,33	371,67	0,32	1,53	27		36,03	142,52	28,83	1,47	
143	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	0,08	21,48	78,9		63,71	77,12	24	0,68	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14	
<b>Итого за Обед</b>			21,28	38,53	111,69	858,87				0,03	146,3		90,01		
<b>Итого за день</b>			59,48	74,86	293,92	1964,09		34,41	118,58	1,03	20	1066,02	16	14,06	
<b>Среднее за период</b>			61,03	66,47	263,02	1748,64		8,37	10		6,23	314,13	20	211,44	1
<b>Итого за период</b>			610,29	664,74	2630,18	17486,4		83,7	10		6,23	3141,25	201	2114,39	8

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_

