

Согласовано

Директор МАОУ «Лицей № 9» АГО

Л.А. Яготина



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

В.В. Мишанихина



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями ОВЗ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: завтрак 544-680 Ккал
обед 814-950 Ккал

| № рецепта | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------------------|--|------------------|----------|---------|-------------|-----------------------|--------------|-------|------|--------|--------|--------------------------|-------|----|---------------|--|
| | | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 - ая неделя | |
| 1 - ый день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная с маслом | 250/10 | 6,06 | 7,88 | 39,50 | 231,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 116,70 | 31,70 | 2,67 | | | |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,90 | 2,60 | 11,10 | 86,00 | 0,04 | 32,00 | 0,06 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| пром | Сыр твердый | 25 | 3,94 | 5,03 | 0,00 | 67,50 | 0,04 | 32,00 | 0,06 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | | |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 6,20 | 0,10 | 66,00 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,17 | | | |
| пром | Батон обогащ. витаминами | 50 | 3,95 | 0,59 | 29,84 | 97,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 1,34 | 3,84 | 0,96 | 0,05 | | | |
| | | | 19,99 | 22,66 | 94,49 | 614,40 | 0,51 | 72,02 | 0,64 | 250,92 | 262,19 | 78,66 | 7,58 | | | |
| 1 - ый день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТк | Овощная добавка | 60 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,17 | 0,24 | 6,20 | 0,82 | 38,00 | 139,50 | 2,40 | 0,25 | | | |
| 461 | Тефтели в соусе | 100/30 | 9,91 | 12,50 | 4,79 | 148,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 231,11 | 46,22 | 2,11 | | | |
| 553 | Рис припущенный | 180 | 4,92 | 6,24 | 50,70 | 243,60 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 71,00 | 32,90 | 1,70 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 50 | 3,00 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | | |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,20 | 0,00 | 15,60 | 67,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 | 25,00 | 9,60 | 18,00 | 2,10 | | | |
| | | | 30,27 | 29,97 | 133,14 | 852,87 | 1,06 | 14,30 | 1,08 | 161,68 | 492,16 | 83,40 | 10,13 | | | |
| 2 - ой день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 362 | Пудинг творожно-манный с молочным соусом | 250/50 | 11,13 | 15,60 | 35,60 | 338,60 | 0,34 | 65,80 | 0,18 | 196,50 | 174,70 | 38,20 | 0,77 | | | |
| 5 | Сыр | 20 | 5,36 | 5,45 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,13 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30 | 3,00 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | | |
| | | | 19,69 | 21,32 | 65,70 | 607,70 | 1,12 | 78,89 | 0,87 | 366,10 | 307,95 | 60,77 | 5,40 | | | |
| ТТк | Овощная добавка | 60 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | 2,60 | 5,30 | 10,55 | 90,40 | 0,04 | 15,50 | 0,79 | 45,88 | 86,00 | 15,38 | 0,58 | | | |
| 451 | Шницель, с соусом красным основной | 100/30 | 12,90 | 14,40 | 11,48 | 245,80 | 0,09 | 2,64 | 0,06 | 13,33 | 84,44 | 8,89 | 1,40 | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 6,48 | 49,50 | 235,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 58,50 | 30,40 | 1,45 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| 700 | Напиток витаминный | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 58,00 | 0,00 | 7,00 | 0,02 | 34,00 | 12,00 | 10,80 | 0,00 | | | |
| | | | 31,04 | 31,54 | 133,98 | 880,60 | 0,74 | 32,74 | 1,13 | 155,89 | 281,89 | 94,77 | 7,40 | | | |

| № рецеп | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | Масса порции г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 3 - ий день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 11,20 | 6,70 | 4,44 | 132,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 18,00 | 1,10 | | |
| 510 | Каша гречневая, с овощной добавкой | 180/30 | 6,12 | 11,20 | 42,00 | 265,20 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 16,00 | 46,00 | 28,00 | 1,20 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 0,15 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 2,66 | 0,00 | 16,00 | 69,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | |
| | | 22,32 | 18,26 | 18,26 | 91,59 | 593,10 | 0,64 | 8,70 | 0,26 | 0,85 | 45,68 | 86,95 | 59,10 | 5,27 | | |
| 3 - ий день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Овощная добавка | 30 | 1,50 | 2,50 | 5,50 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | |
| 140/1 | Суп лапша | 250 | 2,90 | 3,63 | 18,50 | 170,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 25,00 | 23,80 | 22,80 | 512,00 | 0,07 | 20,00 | 0,08 | 0,64 | 320,00 | 27,20 | 60,00 | 0,60 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 0,15 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. Витаминами | 40 | 2,66 | 0,00 | 16,00 | 69,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 2,00 | 19,80 | 81,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 1,53 | | |
| | | 30,86 | 30,97 | 114,90 | 943,90 | 0,63 | 27,60 | 0,34 | 1,36 | 367,04 | 77,75 | 93,50 | 6,22 | | | |
| 4 - ый день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная с маслом | 250/10 | 4,85 | 6,30 | 31,60 | 185,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 116,70 | 31,70 | 2,67 | | |
| пром | Бийогурт 2,5% | 1шт/125 | 3,75 | 2,50 | 23,75 | 137,50 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,13 | | |
| 685 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,60 | 60,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | |
| пром | Батон обогащ. витаминами | 40 | 3,95 | 0,59 | 29,84 | 97,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 1,34 | 3,84 | 0,96 | 0,05 | | |
| 5 | Сыр твердый | 20 | 4,66 | 5,87 | 0,00 | 71,70 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 1,80 | 0,10 | | |
| | | 27,70 | 20,58 | 101,64 | 552,10 | 0,09 | 0,42 | 0,26 | 0,23 | 185,04 | 202,14 | 42,06 | 3,05 | | | |
| 4 - ый день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп пюре из картофеля с гречками | 250/20 | 6,40 | 6,50 | 26,80 | 270,50 | 0,00 | 1,25 | 0,66 | 0,00 | 9,50 | 112,00 | 7,50 | 0,45 | | |
| 443 | Плов с овощной добавкой | 250/60 | 19,50 | 16,00 | 48,50 | 394,00 | 0,04 | 1,10 | 0,02 | 0,00 | 22,00 | 239,50 | 21,28 | 1,35 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | |
| | | 27,58 | 22,74 | 122,40 | 862,90 | 0,41 | 7,42 | 0,85 | 0,10 | 42,22 | 387,10 | 41,35 | 4,01 | | | |

| рек | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------|------------------------------------|----------------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
| | | Масса порции г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | 5 - ый день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 490 | Курица, тушенная с морковью | 100 | 11,60 | 10,40 | 1,00 | 137,60 | 9,00 | 0,60 | 0,03 | 0,48 | 23,00 | 39,20 | 19,00 | 1,60 | | |
| 510 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,12 | 11,20 | 42,00 | 265,20 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 16,00 | 46,00 | 28,00 | 1,20 | | |
| 96 | Масло сливочное | 15 | 0,15 | 9,30 | 0,15 | 99,00 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,17 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | |
| | | 22,07 | 30,90 | 80,85 | 655,80 | 44,53 | 1,02 | 0,29 | 1,18 | 261,72 | 204,20 | 69,30 | 3,72 | | | |
| | | 5 - ый день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Овощная добавка | 20 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | |
| 111 | Борщ | 250/10 | 3,78 | 6,55 | 24,90 | 240,60 | 0,03 | 15,50 | 0,56 | 0,00 | 45,88 | 54,40 | 15,38 | 0,58 | | |
| ТТК42 | Котлета рыбная "Лада" | 100 | 12,85 | 10,86 | 15,75 | 168,90 | 2,08 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 45,80 | 1,00 | 14,00 | 1,80 | | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 7,44 | 27,36 | 167,30 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 24,00 | 71,00 | 32,90 | 1,70 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 20 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| 685 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 2,00 | 19,80 | 81,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 1,53 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 2,04 | 0,36 | 13,95 | 66,60 | 0,39 | 7,60 | 0,26 | 0,15 | 2,88 | 16,05 | 1,60 | 2,29 | | |
| | | 29,91 | 32,21 | 135,16 | 908,40 | 2,78 | 24,30 | 0,82 | 0,85 | 127,36 | 167,35 | 75,38 | 8,38 | | | |

2 - ая неделя

| рек | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------|------------------------------------|----------------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
| | | Масса порции г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | 1 - ый день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/10 | 8,10 | 11,00 | 30,10 | 187,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 116,70 | 31,70 | 2,67 | | |
| 5 | Сыр | 12 | 3,94 | 5,03 | 0,00 | 67,50 | 0,04 | 32,00 | 0,06 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 1,20 | | |
| пром | Багон обогащ. витаминами | 50 | 3,95 | 0,59 | 29,84 | 97,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 1,34 | 3,84 | 0,96 | 0,05 | | |
| Пром | Фрукт свежий | 120-160 | 1,53 | 0,00 | 11,18 | 84,00 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | |
| 685/1 | Чай "Детский" | 200 | 2,95 | 2,81 | 12,10 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | 20,47 | 19,43 | 83,22 | 557,50 | 0,32 | 37,07 | 0,23 | 0,33 | 71,96 | 153,24 | 51,73 | 5,47 | | | |
| | | 1 - ый день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Маринад овощной | 65 | 0,80 | 5,30 | 5,90 | 75,00 | 0,42 | 1,00 | 0,75 | 0,67 | 7,60 | 39,20 | 6,00 | 0,36 | | |
| 143 | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 2,40 | 6,30 | 12,88 | 117,80 | 0,42 | 1,25 | 0,75 | 0,67 | 9,50 | 39,20 | 7,50 | 0,45 | | |
| 451 | Биточки мясные | 100 | 15,90 | 14,40 | 13,78 | 245,80 | 9,00 | 0,00 | 0,03 | 0,48 | 13,33 | 39,20 | 8,89 | 1,40 | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 6,48 | 49,50 | 235,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 20,00 | 58,50 | 30,40 | 1,45 | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | |
| 638 | Компот из плодов сушеных | 200 | 1,20 | 0,00 | 13,40 | 78,00 | 0,00 | 7,00 | 0,02 | 0,00 | 34,00 | 12,00 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | 31,96 | 32,72 | 127,36 | 890,80 | 10,32 | 14,32 | 1,72 | 2,62 | 94,15 | 223,70 | 74,36 | 5,31 | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------|--|------------------|------------------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------------------------|-------|------|---------------------|--|--|
| | | Масса порции г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г | Энерг. ценн. ккал | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 2 - ой день ЗАВТРАК | | |
| 366 | Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом | 250/50 | 18,83 | 8,83 | 22,17 | 306,40 | 0,08 | 0,08 | 31,90 | 0,00 | 92,00 | 180,00 | 32,00 | 1,13 | | | |
| пром | Батон обогащ. витаминами | 40 | 3,95 | 0,50 | 25,34 | 113,38 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 2,24 | 6,40 | 1,60 | 0,08 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | | |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 6,20 | 0,10 | 66,00 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,17 | | | |
| | | | 23,08 | 15,53 | 62,71 | 545,78 | 0,19 | 0,50 | 32,16 | 0,38 | 251,24 | 268,00 | 43,00 | 1,58 | | | |
| | | | 2 - ой день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТк | Овощная добавка | 60 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 5,20 | 21,40 | 127,50 | 0,11 | 1,56 | 0,50 | 0,00 | 65,00 | 139,20 | 17,25 | 0,84 | | | |
| 436/2 | Жаркое по домашнему | 250 | 17,60 | 19,12 | 59,30 | 425,00 | 9,02 | 2,30 | 0,03 | 0,48 | 119,00 | 51,70 | 19,40 | 1,05 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30 | 3,00 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | | |
| 700 | Напиток витаминный | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | | |
| | | | 29,11 | 29,93 | 131,50 | 824,30 | 9,71 | 14,00 | 0,87 | 0,68 | 227,64 | 237,20 | 67,29 | 6,63 | | | |

| 3 - ий день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|----------------|------------------|---------|------------|-------------------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|------------------|--|--|
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г | Энерг. ценн. ккал | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3 - ий день ОБЕД | | |
| ТТК31 | Фрикассе из мяса птицы | 100 | 11,98 | 12,00 | 0,20 | 171,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,63 | 18,00 | 192,00 | 18,00 | 1,10 | | | |
| 553 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,92 | 6,24 | 50,70 | 243,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 20,00 | 58,50 | 30,40 | 1,45 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | | |
| | | | 21,20 | 18,24 | 88,70 | 568,60 | 0,27 | 1,10 | 0,00 | 1,33 | 46,80 | 275,40 | 59,90 | 3,23 | | | |
| | | | 3 - ий день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Овощная добавка | 30 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | | | |
| 110 | Борщ с картофелем, капустой, со сметаной | 250/10 | 3,90 | 7,25 | 20,90 | 156,80 | 0,20 | 1,25 | 0,66 | 0,00 | 9,50 | 112,00 | 7,50 | 0,20 | | | |
| 451 | Котлета "Ёжик" | 100 | 14,90 | 11,40 | 18,50 | 274,40 | 9,00 | 0,00 | 0,03 | 0,48 | 13,33 | 39,20 | 8,89 | 1,40 | | | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 7,44 | 27,36 | 167,30 | 0,05 | 2,30 | 0,13 | | 119,00 | 101,90 | 19,40 | 1,05 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30 | 3,00 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | | | |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,20 | 0,00 | 13,20 | 78,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | | | |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | | | |
| | | | 31,20 | 31,60 | 115,06 | 881,40 | 9,62 | 8,62 | 0,99 | 0,58 | 184,55 | 288,70 | 66,36 | 6,06 | | | |

Минеральные вещества, мг

Витамины, мг

Энерг. ценности, ккал

Пищевые вещества

Наименование блюда

№ рецеп

| № рецеп | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценности, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Масса порция г | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы г | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 4 - йй день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 4,85 | 6,30 | 31,60 | 185,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 116,70 | 31,70 | 2,67 | |
| пром | Сыр твердый | 28 | 6,30 | 8,04 | 0,00 | 108,00 | 0,00 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 12,20 | 0,00 | 3,60 | 0,20 | |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,90 | 2,60 | 11,10 | 86,00 | 0,04 | 32,00 | 0,06 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 1,20 | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | |
| ТТК | Кондитерское изделие | 1 шт/75 | 4,03 | 6,90 | 31,40 | 101,30 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,17 | |
| | | 23,08 | 23,84 | 96,70 | 574,30 | 44,62 | 0,12 | 44,62 | 0,32 | 0,00 | 234,70 | 245,20 | 72,20 | 4,72 | |
| 4 - йй день ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТк | Овощная добавка | 20 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 | |
| 171 | Суп пюре из картофеля с гречками | 250/20 | 6,40 | 6,50 | 26,80 | 270,50 | 0,00 | 1,25 | 0,66 | 0,00 | 9,50 | 112,00 | 7,50 | 0,45 | |
| 451 | Биточки в соусе | 100/30 | 11,20 | 12,17 | 7,10 | 150,00 | 9,00 | 0,00 | 0,03 | 0,48 | 13,33 | 39,20 | 8,89 | 1,40 | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 6,48 | 49,50 | 235,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 20,00 | 58,50 | 30,40 | 1,45 | |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 20 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | |
| 700 | Напиток витаминный | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | |
| пром | Хлеб ржан. | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 | |
| | | 32,46 | 30,39 | 141,20 | 944,70 | 9,27 | 1,25 | 0,69 | 1,18 | 83,63 | 234,60 | 76,29 | 4,98 | | |

5 - йй день ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 6,20 | 0,10 | 66,00 | 0,02 | 0,42 | 0,26 | 0,00 | 156,00 | 81,60 | 8,40 | 0,17 |
| 499 | Котлета из мяса птицы с соусом | 100/50 | 11,14 | 5,02 | 6,40 | 149,00 | 0,04 | 1,37 | 0,16 | 0,00 | 64,57 | 111,75 | 21,14 | 0,81 |
| 510 | Каша гречневая | 180 | 6,12 | 11,20 | 42,00 | 265,20 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 16,00 | 46,00 | 28,00 | 1,20 |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,30 | 44,40 | 0,26 | 5,07 | 0,17 | 0,10 | 1,92 | 10,70 | 1,07 | 1,53 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,10 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 |
| | | 22,92 | 22,66 | 95,50 | 678,60 | 0,57 | 6,86 | 0,59 | 0,80 | 247,29 | 274,95 | 70,11 | 4,39 | |

5 - йй день ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
| ТТк | Овощная добавка | 60 | 3,00 | 5,00 | 10,80 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 0,00 | 18,00 | 1,20 |
| 132 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 6,98 | 5,94 | 19,65 | 191,30 | 0,12 | 16,75 | 0,94 | 0,00 | 32,50 | 112,50 | 33,00 | 1,15 |
| 43 | Суфле "Рыбка" | 100 | 9,67 | 9,60 | 15,90 | 190,00 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 42,00 | 30,22 | 45,00 | 1,15 |
| 512 | Сложный гарнир | 180 | 3,60 | 7,38 | 24,26 | 202,00 | 0,26 | 8,90 | 0,00 | 0,70 | 72,00 | 150,50 | 50,40 | 1,95 |
| пром | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 40 | 4,00 | 0,00 | 22,60 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 2,00 | 19,80 | 81,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 1,53 |
| | | 27,65 | 29,92 | 113,01 | 848,30 | 0,60 | 25,65 | 0,97 | 0,70 | 187,30 | 318,12 | 157,90 | 7,46 | |