



Утверждаю
Директор школы:
Е.А. Сидорова
Е.А. Сидорова

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»**

**Примерное меню горячего питания
обучающихся с 1-4 класс (7-11 лет)
2024-2025 г.
ОВЗ (зимний период)**



Утверждаю
 Директор школы:
 Е.А. Сидорова

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
 «Трубачевская основная общеобразовательная школа»
 Примерное меню горячего питания
 обучающихся с 1-4 класс (7-11 лет)
 2024-2025 г.
 ОВЗ (зимний период)**

Понедельник 1210мл\1244,4ккал	Понедельник 1326мл\1251,86ккал	Понедельник 1215мл\1262,9ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Яйцо отварное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Каша из риса и пшена	Каша манная с маслом	Каша геркулесовая с маслом
Кофейный напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб
обед	Обед	обед
Салат из картофеля с солеными огурцами и горошком	Винегрет	
Суп картофельный с крупой(геркулес)	Суп крестьянский с перловой крупой	Борщ с капустой и картофелем
Жаркое по –домашнему	Рагу из курицы	Рис отварной
Компот из свежих плодов	Компот из свежих плодов	Гуляш
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
	Фрукт	Хлеб пшеничный
Вторник 1250мл\1278,4ккал	Вторник 1320мл\1299,76ккал	Вторник 1236мл\1303,16ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Запеканка творожная со сгущенным молоком	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Бутерброд с сыром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Каша рисовая с маслом

Фрукт***	Йогурт	Какао с молоком
		Хлеб
Обед	Обед	обед
Икра кабачковая	Икра кабачковая	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком
Суп с макаронными изделиями	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	суп карестьянский
Капуста тушеная	Рис отварной	Картофельное пюре
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тeftели	Капуста тушеная
Сок	Чай с сахаром	Котлеты рубленые из кур
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
	Фрукт	Хлеб пшеничный
среда	Среда	Среда
1318мл\1213,3ккал	1205\1380,3ккал	1300мл\1274,14ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с джемом	Бутерброд с джемом	Каша молочная кукурузная
Суп молочный с макаронами	Каша геркулесовая с маслом	Чай с сахаром
Какао с молоком	Чай с сахаром	Хлеб
Хлеб пшеничный	Хлеб	Фрукт
Обед	обед	обед
Горошек консервированный		Салат из свеклы с сыром и чесноком
суп картофельный с горохом	Щи с капустой со сметаной	Рассольник Ленинградский с перловой крупой
Пюре картофельное	Макароны отварные с маслом	Макароны отварные с маслом
Рыба припущенная в молоке	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тeftели (с говядины) с рисом Соус сметанный с томатом
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Четверг	Четверг	Четверг
1236мл\1236,3ккал	1329мл\1398,1ккал	1267мл,1295,76ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром	Запеканка творожная со сгущенным молоком
Каша манная с маслом	Каша рисовая с маслом	Чай с лимоном
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Фрукт ***

Хлеб пшеничный	Хлеб	
обед	Обед	обед
Салат из капусты с морковью	Кукуруза консервированная	Винегрет
Борщ с капустой и картофелем	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	суп картофельный с бобовыми (горох)
Макароны отварные с маслом	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
	Фрукт ***	
Пятница 1307мл\1360,8ккал	Пятница 1243мл\1297ккал	Пятница 1355мл\1243,4ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Оладьи с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Чай с лимоном	Каша пшенная	Суп молочный с макаронами
Йогурт	Чай с лимоном	Кофейный напиток
Фрукт	Хлеб	Хлеб пшеничный
Обед	обед	обед
	Суп из овощей	
Суп из овощей	Каша рассыпчатая гречневая	Щи с капустой со сметаной
Плов из говядины	Котлеты домашние с соусом сметанным	Плов из курицы
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
		Фрукт

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта

Ном ер реце птур	Наименование блюда	Вых од в г.	Белк и,г.	Жир ы,г.	Угле вод ы, г.	Микроэлементы , Мкг.						Витамины									Энерг етичес кая ценно сть ккал.
						Na	K	Ca	M g	P	Fe	A	Ка р	Р Э	Т Э	В1	В2	Рр	Н Э	С	
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	понедельник																				
	1 завтрак																				
209	Яйцо отварное	40(1 шт)	5,08	4,6	0,28	53, 6	56	22	4,8	76,8	1,0	10 0	24	10 4	0, 24	0, 03	0, 18	0, 08	1, 44	-	63
174	Каша из риса и пшена	200\ 10	6,00	10,5 8	31,7 6	36 3,4 5	19 1,3 5	13 0,6 7	36, 46	157, 44	0,60	54, 8	37, 40	61 ,2 8	0, 23	0, 06	0, 15	0, 74	1, 69	0,96	294
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0,13	20	10	22 ,2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1,3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					46 7,1 7	39 3,6 9	27 8,4 5	55, 26	324,2 4	1,73	17 4,8	71, 4	18 7,4 8	0,4 7	0,1 3	0,4 8	0,9 2	3,9 3	2,26	521,2
	Обед																				
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	60	1,05	3,7	5,6	24 3,2 5	20 1,4 8	9,6	11, 28	28,54	0,45	-	40, 54	6,6 6	1,6 3	0,0 49	0,0 29	0,4 9	0,7	7,87	60,06
101	Суп картофельный с крупой(геркулес)	200	1,6	2,17	9,69	49 6,6	37 1,3	21, 36	18, 4	44,7 8	0,7	-	972	16 1, 8	0, 98	0, 07	0, 04	0, 78	1, 15	6,6	68,6
259	Жаркое по – домашнему	90\ 50	2,58	26,27	20,91	15 58	10 59, 6	40, 84	55, 58	278,8	5,19	-	406	75, 2	4,2 4	0,0 27	0,2 2	6,5 2	11, 49	8,14	416,34
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12, 02	11 2,4	14, 18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0, 8	0, 01	0, 00 8	0, 1	0, 16	0,9	114,6

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за обед					23 09, 87	17 44, 78	85, 98	90, 36	356,5 2		7,29		142 1,5 4	24 5,6 6	7,6 5	0,1 56	0,2 97	7,8 9	13, 5	23,51	723,2
	Итого за день				137,2 8	27 77, 04	21 38, 47	36 4,4 3	14 5,6 2	680,7 6		9,02	17 4,8	149 2,9 4	43 3,1 4	8,1 2	0,2 86	0,7 77	8,8 1	17, 43	25,77	1244,4

Вторник																						
завтрак																						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160\20	27,6 9	23,1 4	36,0 8	66 0,3 9	18 8,4 3	13 6,9 1	22 0,5 3	314, 43	1,23	13 6,5	80, 1	15 0, 91	0, 29 6	0, 00 21	0, 0, 02	1, 02	2, 39	0,39	411	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60	
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11,0	2,20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10,0	47	
	Итого за завтрак					68 6,6 9	47 3,2 3	16 4,0 1	23 0,9 3	328,2 3		13 6,5	110 1	15 5,9 1	0,4 9	0,0 36	0,2 3	1,3 4	2,7 9	10,42	518	
Обед																						
ПР	Кабачковая икра	60	1,6	4,3	8,7	24 5,4	22 0,4 4	54, 85	10, 92	33,6 7	0,44	-	802 8	24 3, 8	8, 9	0, 02 5	0, 02 5	0, 0, 37	0, 0, 68	2,8	80,76	
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,9 6	46 9,8	38 5	23, 36	19, 04	54	0,8	-	972	16 5, 2	1, 14	0, 08	0, 05	0, 87	0, 2	6,6	94,6	
321	Капуста тушеная	150	3,08	4,84	14,1 4	131 6,2	451 6	73, 4	27, 9	54,12	1,08	-	462	83, 1	2,5 8	0,0 2	0,0 2	1	1,7 8	25,6	112,64	
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 34	74, 68	24, 16	93,64	1,84	74, 2	21	76, 62	3,1 2	0,1 2	0,2	5,5 2	9,1 8	0,9	324	
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24	14	8	14	2,8	-	-	-	0, 2	0, 02	0, 02	0, 2	0, 4	2	84,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед					44 96, 4	15 26, 38	24 0,2 9	90, 02	249,4 3		74, 2	225 7,8	34 9,3	15, 94	0,2 65	0,3 15	7,9 6	12, 24	37,9	760,4	
	Итого за день				1250	51 83,	19 99,	40 4,3	32 0,9	577,6 6	10,67	21 0,7	236 7,9	50 5,2	16, 43	0,3 01	0,5 45	9,3	15, 03	48,32	1278,4	

3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0,49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0,11	157
181	Каша манная с маслом	200\ 10	6,11	10,7 2	23,3 8	35 9,2 3	18 7,6 9	13 3,7 7	20, 30	118, 19	0,47	58	39	64 8	0, 52	0, 08	0, 17	0, 46	1, 58	1,17	251
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					63 1,4 3	23 7,0 9	28 4,0 7	31, 15	216,9 9		11 7	79, 5	13 0,5	0,9 9	0,1 2	0,2 4	0,7 8	3,1 7	1,31	531,6
	обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,8	96, 6	14 9,8	21 4	9	16,9	0,28	-	389 8	64, 8	5,0 5	0,0 08	0,0 25	0,3 6	0,4 6	10,24	36,17
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,7	48 4,9	30 8,2	39, 78	20, 9	43,6 8	0,98	-	104 1,8	17 3, 64	1, 9	0, 04	0, 03 8	0, 48	0, 70	8,54	83
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26 6	39, 1	12, 75	8,5 5	39,4 5	0,85	30	22, 5	33 7 5	0, 85	0, 06	0, 03	0, 52	1, 5	-	205,5
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8	22 4,6	34, 93	22, 66	110, 64	1,08	0,0 04	41, 25	53 8	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0,9	184,12
						4	2							5							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23,4	0,69	-	245	40 8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0,72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед				100,3 9	12 02, 18	95 1,5 2	33 3,9 4	78, 59	234,0 7		30, 00 4	174 0,3 5	36 6,8 4	8,9 9	0,1 88	0,1 93	3,7	7,8 4	20,4	705,19
	Итого за день					18 33, 61	11 88, 61	61 8,0 1	10 9,7 4	451,0 6		14 7,0 04	181 9,8 5	49 7,3 4	9,9 8	0,3 08	0,4 33	4,4 8	11, 01	21,71	1236,7 9
	пятница	5																			
	завтрак																				
401	Оладьи с повидлом	150\ 20	11,6 3	11,4 8	72,2 9	63 9	30 6,1	12 7,6	50, 66	187, 7	2,15	27, 5	56	37 1 1	5, 62	0, 23	0, 24	2, 29	4, 79	0,90	439

377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
338	Фрукт****	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за завтрак	577	14,66	13,1	115,29	66,6,2	60,5,4	15,7,8	62,06	203,1	4,71	27,5	87	42,11	5,83	0,26	0,26	2,62	5,2	13,73	633
	Обед																				
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	47,7,8	30,7,28	27,88	16,6	39,4	0,62	-	977,2	16,2,7	1,86	0,058	0,04	0,66	0,91	8,3	76,2
265	Плов из говядины	300	32,98	33,76	52	10,6,82	69,4	28,46	78,58	400,14	5,3	-	19,86	35,2	5,5	0,12	0,22	7,86	15,52	2,56	528
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	730	36,72	38,17	86,9	58,4,92	10,08	67,44	96,58	442,34	6,2		997,06	51,4,7	7,36	0,178	0,26	8,54	16,43	10,89	727,8
	Итого за день	1307	51,38	51,27	202,19	12,51,12	16,13,48	22,5,24	15,8,64	645,44	10,91	27,5	108,4,06	55,6,81	13,19	0,438	0,52	11,16	21,63	24,62	1360,8
	Понедельник 6																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	27,1,9	42,6	13,9,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
181	Каша манная с маслом	200\10	6,11	10,72	23,38	35,9,23	18,7,69	13,3,77	20,30	118,19	0,47	58	39	64,8	0,52	0,08	0,17	0,46	1,58	1,17	251
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	14,6,34	12,5,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	496	17,47	22,09	66,75	68,1,25	37,6,63	39,8,75	43,75	304,19	1,09	13,7	89,5	15,2,7	0,99	0,16	0,39	0,86	3,97	2,58	572,2
	Обед																				

67	Винегрет овощной	60	0,83	59,74	4,33	28 3,9	16 8,4	18, 6	11, 6	25,7	0,49	-	712 ,6	11 8,7 4	2,6 7	0,0 25	0,0 22	0,2 7	0,4 2	5,72	74,46
98	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,19	3,93	4,87	47 1	54 1,3	24, 36	25, 12	62,18	0,96	-	978	16 2,7	1,0 2	0,1	0,0 6	1,1 4	1,5 7	9,6	61
289	Рагу из курицы	240	19,7 3	16,9 8	18,5 8	12 89	75 0	42, 05	44, 22	125, 4	2,19	16, 68	241 2	40 7	2, 24	0, 08	0, 17 1	5, 19	4, 81	12,9 4	319
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12, 02	11 2,4	14, 18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0, 8	0, 01	0, 00 8	0, 1	0, 16	0,9	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11,0	2,20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10,0	47
	Итого за обед	830	24,71	81,61	78,08	20 81, 92	18 50, 1	11 5,1 9	95, 04	228,6 8	6,79	16, 68	413 5,6	69 5,4 4	6,9 3	0,2 45	0,2 81	7 7	7,3 6	39,16	679,66
	Итого за день	1326	42,18	103,7	144,8 3	27 63, 17	22 26, 73	51 3,9 4	13 8,7 9	532,8 7	7,88	15 3,6 8	422 5,1	84 8,1 4	7,9 2	0,4 05	0,6 71	7,8 6	11, 33	41,74	1251,8 6
	Вторник 7																				
	завтрак																				
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160\20	27,6 9	23,1 4	36,0 8	66 0,3 9	18 8,4 3	13 6,9 1	22 0,5 3	314, 43	1,23	13 6,5	80, 1	15 0, 91	0, 29	0, 00 6	0, 21	1, 02	2, 39	0,39	411
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
	Итого за завтрак	480	30,26	24,36	69,08	66 0,6 9	19 5,2 3	14 8,0 1	22 1,9 3	317,2 3	1,51	13 6,5	80, 1	15 0,9 1	0,2 9	0,0 06	0,2 1	1,0 4	2,3 9	0,42	556
	Обед																				
ПР	Кабачковая икра	60	1,6	4,3	8,7	24 5,4	22 0,4 4	54, 85	10, 92	33,6 7	0,44	-	802 ,8	24 ,3 8	8, 9	0, 02 5	0, 02 5	0, 37	0, 68	2,8	80,76
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1,61	4,07	9,58	60 2,7 2	38 1,2 4	23, 32	19, 34	45,3 8	0,74	-	975 ,6	16 2, 4	1, 88	0, 07	0, 04 6	0, 79	1, 10	6,7	85,8

304	Рис отварной	150	3,7	5,4	37,0	58 9,8	41	1,3 7	16, 5	61,5	0,53	-	20, 45	30 7	0, 28	0, 02	0, 02	0, 68	1, 8	-	209,7
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	110, 64	1,08	0,0 04	41, 25	53 8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0,9	196,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11,0	2,20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10,0	47
	Итого за обед	840	21,8	25	103,9 3	18 11, 06	11 52, 1	14 1,5 7	79, 82	264,9 9	5,27	0,0 04	187 0,1	27 6,3 8	11, 95	0,2 11	0,1 91	4,2 4	8,7 4	20,43	743,76
	Итого за день	1320	52,06	49,36	173,0 1	24 71, 75	13 47, 33	28 9,5 8	30 1,7 5	582,2 2	6,78	13 6,5 04	42 195 0,2	7,2 9	12, 24	0,2 17	0,4 01	5,2 8	11, 13	20,85	1299,7 6
	Среда 8 завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22 5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0,1	156
173	Каша геркулесовая с маслом	200\10	8,31	13,12	37,63	36 6,8 9	29 1,5 4	14 9,6 2	70, 80	234, 98	1,73	54, 8	37, 40	61 2 8	0, 62	0, 18	0, 17	0, 5	2, 11	0,96	303
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	495	13,18	17,41	93,06	51 7,7 9	35 3,5 4	17 0,7 2	77, 8	260,5 8	2,61	74, 8	52, 4	83, 78	1,0 1	0,2 2	0,1 89	0,8 2	2,8 2	1,09	582,6
	Обед																				
88	Щи с капустой со сметаной	200	1,4	3,96	6,3	47 3,2	30 6,6	35, 8	17, 7	39,2	0,66	-	997	16 6	1, 9	0, 05	0, 04	0, 65	0, 87	12,6	71,8
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26 6	39, 1	12, 75	8,5 5	39,4 5	0,85	30	22, 5	33 7 5	0, 85	0, 06	0, 03	0, 52	1, 5	-	205,5
294	Котлеты рубленые	100\	16,6	19,7	20,0	245	229	74, 24,	24,	93,64	1,84	74,	21	76, 3,1	0,1	0,2	5,5	9,1	0,9	324	

	из кур с соусом сметанным с томатом	30	8		2	3	,34	68	16			2		62	2	2		2	8		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	710	26,87	30,22	102,96	3200,04	804,84	155,71	67,89	195,69	4,04	104,2	1285,5	317,1	6,37	0,25	0,29	6,95	11,97	14,22	797,7
	Итого за день	1205	40,05	47,63	196,02	3717,83	1158,38	326,43	145,69	456,27	6,65	179	1337,9	400,95	7,38	0,47	0,479	7,77	14,79	15,31	1380,3
	Четверг 9																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
174	Каша рисовая с маслом	200	6,00	10,58	31,76	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	486	14,27	19,3	74,19	635,65	240,75	280,97	47,31	256,24	1,37	113,8	77,9	126,98	0,7	0,1	0,22	1,06	3,28	1,1	574,6
	Обед																				
131	кукуруза консервированная с маслом	63	1,3	1,02	2,3	584	105	23,8	22,3	66,01	0,7	14	309,4	68,2	0,24	0,06	0,04	0,6	1,37	10,5	24
102	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,2	13,22	473,8	378	34	28,4	70,4	1,6	-	1209,6	201,52	1,94	0,10	0,05	0,91	1,8	6,5	118,6
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	171,5	635,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,94	0,24	0,14	0,1	1,32	17,8	181,5
234	Котлета рыбная	100	13	15,4	15,9	143,456	309,1	74,28	41,5	188,46	1,48	494	32,06	57,57	5,12	0,08	0,15	0,06	1,48	0,66	256
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,1	7,8	22	32,	17,	23,4	0,69	-	245	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,72	132,8

	сухофруктов				4	4	9,8	48	48					,8	5	02	02	26	42		
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед				104,0	26,97,7	19,35,66	22,2,1	14,6,8	446,2	7,69	11,3,4	188,2,3	41,1,8	5,49,94	0,5,3	0,4,2	3,1,3	6,7,9	46,18	823,5
	Итого за день				178,2	33,33,35	21,76,41	50,3,1,8	19,3,3,9	702,5	9,06	22,7,2	196,0,2	53,8,8	5,50,64	0,6,3	0,6,4	4,1,9	10,10,07	47,28	1398,1
	Пятница 10																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,8	27,1,9	42,6	13,9,2	9,4	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
182	Каша пшенная	200\10	7,51	11,72	37,05	36,2,2,3	32,1,3,5	13,8,1,0	47,6	184,37	1,23	58,0	46,20	65,8,8	0,21	0,19	0,17	0,71	2,40	1,17	285
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					63,5,3,3	38,5,2,5	29,1,5	59,45	284,7	2,08	11,7	87,7	13,1,5,8	0,6,9	0,2,3	0,2,4	1,0,4	4,4	4,11	567,6
	обед																				
99	Суп из овощей	200	6,9	4,1	0,26	15,4	13,7,6,1	7,5	11,26	72,6	0,55	6,9	1,7	7,3	0,22	0,02	0,07	1,51	3,26	0,17	68,56
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,1	38,6	58,9,3	26,2,2	14,96	13,7,1,9	205,98	4,6	-	22,87	25,3	0,61	0,21	0,1	2,5	5,05	-	243,6
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\60	14,9	18,3	16,4	23,6,2	20,9,2	26,8	33,76	180,38	2,8	20,2	9,4	24,0,8	3,6	0,06	0,14	3,9	7,34	0,02	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед				82,98	97,9,8	61,5,8	60,36	18,3,6	461,7	8,23	27,19	34,05	56,68	4,4,3	0,2,9	0,3,1	7,9,3	15,65	0,22	729,8

							1		1													
	Итого за день					16	10	35	24			14	18									
		1243	48,78	49,44	162,6	15,13	01,06	1,86	3,06	746,53	10,31	4,19	121,75	8,26	5,12	0,52	0,55	8,97	19,65	4,33	1297	
	1 День																					
	завтрак																					
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	15,06	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,019	0,30	0,71	0,1	156	
173	Каша геркулесовая с маслом	200\10	8,31	13,12	37,63	36,89	29,154	14,962	70,80	234,98	1,73	54,8	37,40	61,28	0,62	0,18	0,17	0,5	2,11	0,96	303	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за завтрак					51	35	17														
		495	13,18	17,41	93,06	7,79	3,54	0,72	77,8	260,58	2,61	74,8	52,4	83,78	1,01	0,22	0,189	0,82	2,82	1,09	582,6	
	обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,7	48,49	30,82	39,78	20,9	43,68	0,98	-	104,18	17,64	1,9	0,04	0,038	0,48	0,70	8,54	83	
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	37,0	58,98	41	1,37	16,5	61,5	0,53	-	20,45	30,75	0,28	0,026	0,02	0,68	1,8	-	209,7	
246	Гуляш	90\50	21,37	22,52	5,23	174,8	271	37,76	32,43	187,24	3,2	-	184,3	-	-	0,01	0,08	3,77	-	1,92	264	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед					28	62	90	71	295,2			124	20								
		720	28,98	32,24	78,53	23	7	90,01	71,23	295,22	4,99		6,55	4,39	2,18	0,076	0,138	4,95	2,5	10,49	680,3	
	Итого за день					33	98	26	14				129	28								
		1215	42,16	49,65	171,59	40,79	0,54	0,73	9,03	555,8	7,6	74,8	8,95	8,17	3,19	0,296	0,327	5,77	5,32	11,58	1262,9	
	12																					
3	Бутерброд с сыром	30\1	5,8	8,3	14,8	27	42,	13	9,4	96	0,49	59	40,	65	0,	0,	0,	0,	1,	0,11	157	

		6\10			3	1,9	6	9,2	5			5	,7	47	04	07	30	59			
174	Каша рисовая с маслом	200\10	6,00	10,58	31,76	36,345	19,1,35	13,0,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	294
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	61,4	21,6,34	15,2,2	21,34	124,56	0,47	24,4	12,2	26,6	-	0,056	0,19	0,16	0,98	1,59	118,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					69,6,75	45,0,29	42,2,07	67,25	378	1,56	13,8,2	90,1	15,3,64	0,7	0,156	0,41	1,2	4,26	2,66	633,2
	обед																				
40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,2	5,72	951	19,7,8	11,72	14,46	39,13	0,54	11,88	181,7,1	31,5	1,71	0,05	0,017	0,58	0,87	9,6	67,62
98	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,19	3,93	4,87	471	54,1,3	24,36	25,12	62,18	0,96	-	978	16,2,7	1,02	0,16	0,06	1,14	1,57	9,6	61
312	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,24	29,3,8	32,5	18,53	13,9	43,4	0,5	-	19,7	16,2	0,09	0,07	0,06	0,68	1,25	9,10	68,62
321	Капуста тушеная	75	1,54	2,42	7,07	65,8,1	22,5,8	36,68	13,94	27,06	0,54	-	231	41,55	1,29	0,01	0,01	0,5	0,89	12,8	56,32
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,68	9,5	16,13	235,7	203	56,6	22,2	77	3,6	13,8	40,6	48,6	68,1	0,2	0,16	5,42	9,06	0,9	220
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	22,9,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед					47,38,74	17,22,7	18,0,37	10,7,1	272,17	6,83	25,68	333,1,4	34,1,35	72,71	0,45	0,327	8,58	14,06	42,72	669,96
	Итого за день					54,35,49	21,72,99	60,2,44	17,4,35	650,17		16,3,88	342,1,5	49,4,99	73,41	0,606	0,737	9,78	18,32	45,38	1303,16
	Итого за день																				
	13																				
174	Каша молочная кукурузная	200	7,63	11,10	50,78	36,2,17	23,0,74	13,8,47	31,61	163,61	1,68	54,8	121,76	75,2	0,40	0,09	0,16	0,67	1,5	0,96	334

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за завтрак	530	10,5	11,92	88,18	38,8,4	51,5,5	16,5,5	42,01	177,41	4,16	54,8	151,76	80,2	0,6	0,12	0,18	0,99	1,9	10,99	504,6
	Обед																				
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,3	14,0,1	14,6,4	11,2,37	13,78	65,55	0,77	23,1	19,92	28,95	1,37	0,008	0,04	0,11	0,73	3,47	79,11
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1,61	4,07	9,58	60,2,72	38,1,24	23,32	19,34	45,38	0,74	-	975,6	16,2,4	1,88	0,07	0,046	0,79	1,10	6,7	85,8
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26,6	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-	205,5
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,02	10,41	11,25	34,6,84	22,4,62	34,93	22,66	110,64	1,08	0,04	41,25	53,85	0,69	0,06	0,08	2,08	4,76	0,9	196,9
331	Соус, сметанный с томатом	30	3,52	1,50	2,1	47,48	31,32	8,77	2,9	8,8	0,11	10,14	40,5	18	0,09	0,007	0,009	0,06	0,17	0,4	24,03
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	11,2,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,008	0,1	0,16	0,9	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	770	28,24	28,24	99,63	14,15,16	93,5,0,8	20,6,3,2	72,33	274,22	4,5	63,244	110,2,77	29,8,95	5,68	0,215	0,213	3,66	8,42	12,37	769,54
	Итого за день	1300	38,74	40,16	187,81	18,03,63	14,50,62	37,1,8,9	11,4,3,4	451,63	8,66	11,8,0,44	125,4,5,3	37,9,1,5	6,28	0,335	0,393	4,65	10,32	23,36	1274,14
	14																				
223	Запеканка творожная со сгущенным	150\20	27,69	23,14	36,08	66,0,3	18,8,4	13,6,9	22,0,5	314,43	1,23	13,6,5	80,1	15,0,	0,29	0,00	0,21	1,02	2,39	0,39	411

	МОЛОКОМ					9	3	1	3					91		6						
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62	
338	Фрукт ***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47	
	Итого за завтрак	477	28,22	23,56	61,08	68,7,5 9	48,7,7 3	16,7,1 1	23,1,9 3	329,8 3	3,79	13 6,5	111 ,1	15,5,9 1	0,0 0,5	0,2 36	0,2 3	1,3 5	2,8	13,22	520	
	обед																					
67	Винегрет овощной	60	0,83	59,74	4,33	28,3,9	16,8,4	18,6	11,6	25,7	0,49	-	712,6	11,8,7 4	2,6 7	0,0 25	0,0 22	0,2 7	0,4 2	5,72	74,46	
102	суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,2	13,22	47,3,8	37,8	34	28,4	70,4	1,6	-	120,9,6	20,1,52	1,94	0,10	0,05	0,91	1,8	6,5	118,6	
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	17,1,5	63,5,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,9 4	0,24	0,14	0,1	1,32	17,8	181,5	
229	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100\50	19,1	9,9	7,6	14,64	65,0,4 2	78,14	97,06	324,38	1,71	11,64	373,98	88,5,8	5,04	0,1	0,1	0,26	6,46	7,46	223	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	11,2,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,00 8	0,1	0,16	0,9	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед	790	29,98	83,55	83,63	24,05,22	19,44,92	18,6,5 7	16,9,5 6	511,8 8	5,77	61,64	235,4,8 8	44,9,8 4	52,39	0,4 75	0,3 2	1,6 4	10,16	38,38	775,76	
	Итого за день	1267	58,2	107,11	144,71	30,92,81	24,32,65	35,3,6 8	40,1,4 9	841,7 1	9,56	19,8,1 4	246,5,9 8	60,5,7 5	52,89	0,5 11	0,5 5	2,9 9	12,96	51,6	1295,76	
	15																					
	завтрак																					
2	Бутерброд с джемом	45	2,4	3,87	27,83	15,0,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,01 9	0,30	0,71	0,1	156	
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,95	35,3,8	21,8,8	16,3	26,67	136,87	0,65	33	18,5	36,5	0,37	0,09	0,18	0,51	1,67	8,25	150	

379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0,13	20	10	22 ,2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1,3	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					55 4,5 2	42 0,3 4	29 8,7 8	46, 27	249,6 7	1,38	73	43, 5	81, 2	0,7 6	0,1 7	0,3 49	0,9 1	3,1 8	9,65	470,2
	Обед																				
88	Щи с капустой со сметаной	200	1,4	3,96	6,3	47 3,2	30 6,6	35, 8	17, 7	39,2	0,66	-	997	16 6	1, 9	0, 05	0, 04	0, 65	0, 87	12,6	71,8
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23 42	42 6	69, 5	80	263	2,9	29, 2	233 2	41 6	0, 74	0, 16	0, 2	7, 8	8	9	458
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23,4	0,69	-	245	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0,72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11,0	2,20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10,0	47
	Итого за обед				114,4 4	28 49, 04	12 40, 4	15 3,7 8	12 4,1 8	336,6	6,45	29, 2	360 4	62 7,8	3,3 4	0,2 6	0,2 8	9,0 1	9,6 9	32,32	773,2
	Итого	1355	41,19	32,23	188,7 6	34 03, 56	16 60, 74	45 2,5 6	17 0,4 5	586,2 7	7,83	10 2,2	364 7,5	70 9	4,1	0,4 3	0,6 29	9,9 2	12, 87	41,97	1243,4

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта