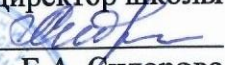


**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Грубачевская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю
Директор школы

Е.А. Сидорова



**примерное меню
горячего питания
обучающихся с ОВЗ 5-9 класс 2024-2025г.
(12-18 лет)
(осенний период)**

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



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

**Примерное меню горячего питания
обучающихся ОВЗ 5-9 класс (12-18 лет)
2024-2025 г.
(осенний период)**

Понедельник	Понедельник	Понедельник
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 свежих огурцов	Салат из свежих помидор	Салат из свежих помидор
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	Вторник	Вторник
завтрак	завтрак	завтрак

Запеканка творожная со стуженным молоком	Запеканка творожная со стуженным молоком	Бутерброд с сыром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Капа рисовая с маслом
Фрукт***	Йогурт	Какао с молоком
		Хлеб
Обед	Обед	обед
Салат из свежих огурцов и помидор	Овощи натуральные свежие(огурцы)	Салат из свежих огурцов и помидор
Суп с макаронными изделиями	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	суп крестьянский
Капуста тушеная	Рис отварной	Картофельное пюре
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели	Капуста тушеная
Сок	Чай с сахаром	Котлеты рубленые из кур
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
	Фрукт	Хлеб пшеничный
Среда	Среда	Среда
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом	Капа молочная кукурузная
Капа манная с маслом	Капа геркулесовая с маслом	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Хлеб
Хлеб пшеничный	Хлеб	Фрукт
обед	обед	обед
Салат из капусты с морковью	Салат из свежих огурцов и помидор	Салат из капусты с яблоком
Борщ с капустой и картофелем	Щи с капустой со сметаной	Рассольник Ленинградский с перловой крупой
Макаронны отварные с маслом	Макаронны отварные с маслом	Макаронны отварные с маслом
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели (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
завтрак	завтрак	завтрак

Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Запеканка творожная со сгущенным молоком
Суп молочный с макаронами	Каша рисовая с маслом	Чай с лимоном
Какао с молоком	Чай с сахаром	Фрукт ***
Хлеб пшеничный	Хлеб	
Обед	Обед	обед
Овощи натуральные свежие(огурцы)	Овощи натуральные свежие(помидор)	Овощи натуральные свежие(огурцы)
суп картофельный с горохом	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	суп картофельный с бобовыми (горох)
Пюре картофельное	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Рыба припущенная в молоке	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	Пятница	Пятница
завтрак	завтрак	завтрак
Оладьи с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Чай с лимоном	Каша пшеничная	Суп молочный с макаронами
Йогурт	Чай с лимоном	Кофейный напиток
	Хлеб	Хлеб пшеничный
Обед	обед	обед
Овощи натуральные свежие(помидор)	Суп из овощей	Овощи натуральные свежие(помидор)
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		Фрукт

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход в г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Микроэлементы, Мкг.						Витамины									Энергетическая ценность ккал.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Каp	PЭ	TЭ	B1	B2	Pp	HЭ	C	
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	1 завтрак																				
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1,0	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
174	Каша из риса и пшена	250\10	7,5	13,2	39,7	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,074	1,69	0,96	367,5
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,01	0,08	1,3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	530	18,14	20,87	68,52	467,17	393,69	278,45	32,26	324,24	1,73	174,8	71,4	187,48	0,47	0,13	0,48	0,92	3,93	2,26	594,7
	Обед																				
20	салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	84,01	132,4	22,32	13,19	35,59	0,57	-	56,32	9,39	0,35	0,03	0,04	0,19	0,28	4,7	66,6
101	Суп картофельный с крупой(геркулес)	250	2	2,71	12,11	620	464,12	26,7	23	55,97	0,87	-	1215	202,25	1,22	0,08	0,05	0,97	1,43	8,25	85,75
259	Жаркое домашнему	300	28,96	32,42	27,04	2003	1391	53,2	72,58	361,05	6,76	-	507,6	94	5,49	0,034	0,29	8,44	14,58	10,85	517
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	112,4	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	880	34,27	41,7	82	2719,	2099,	116,4	113,8	457,0	9,15		1781,	307,6	7,86	0,154	0,388	9,7	16,45	24,7	847,55

						03	92		7	1			92	4								
	Итого за день	1410	52,4 1	62,5 7	150, 52	86, 2	24 93, 61	39 4,8 5	16 9,1 3	78 1,2 5	10, 88	174 ,8	18 53, 32	49 5,1 2	8,3 3	0,2 84	0,8 68	10, 62	20, 38	26, 96	1442, 25	
	2 завтрак																					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\26	36,9 2	30,8 5	48,1 0	88 0,5 2	25 1,2 4	18 2,5 4	29 4,0 4	41 9,2 4	1, 64	18 2	10 6,8	20 1, 21	0, 38	0, 00 8	0, 28	1, 36	3, 19	0, 52	548	
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	526	37,3 9	31,2 7	72,9	90 6,8 2	53 6,0 4	20 9,6 4	30 4,4 4	43 3,0 4	4,1 2	182	13 6,8	20 6,2 1	0,5 8	0,0 38	0,3	1,6 8	3,5 9	10, 55	655	
	Обед																					
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,1 6	207, 09	19,0	16, 04	33, 91	0,7 4	-	38 1,5 2	66 ,5 4	0,3 9	0,0 4	0, 03	0, 3	0, 5	8, 25 6	81, 1 6	20 7, 09	19 ,0	70,7	
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	58 7,2 5	48 1,2 5	29, 2	23, 8	67, 5	1	-	12 15	20 6,5	1,4	0,1	0,0 6	1,0 8	0,2 5	8,2 5	118,2 5	
321	Капуста тушеная	200	4,1	6,7	18,8	80 4	67 5,2	11 1	40, 14	80, 28	1,6	-	61 6,2	10 0,8	1,7 3	0,0 54	0,0 74	1,3 6	2,4	34, 32	150, 2	
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 ,34	74, 68	24, 16	93, 64	1,8 4	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 0	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	880	108, 02	236, 72	108, 07	38 72, 29	16 59, 7	22 9,6 2	96, 1	63 6,9 4	73, 78	74, 59	18 52, 24	38 3,9 5	6,7 5	0,7 94	8,6 04	89, 32	21 9,3 2	64, 47	811,5 5	
	Итого за день	1406	145, 41	267, 99	180, 97	47 79, 11	21 95, 74	43 9,2 6	40 0,5 4	10 69, 98	77, 9	256 ,59	19 89, 04	59 0,1 6	7,3 3	0,8 32	8,9 04	91	22 2,9 1	75, 02	1466, 55	
	3 завтрак																					
3	Бутерброд с сыром	30\1	5,8	8,3	14,8	27	42, 13	13	9,4	96	0,	59	40, 65	65	0,	0,	0,	0,	1,	0,	157	

		6\10			3	1,9	6	9,2	5		49		5	,7	47	04	07	30	59	11	
181	Каша манная с маслом	250	7,6	13,4	29,2 2	44, 87	23 4,6 1	16 7,2	25, 37	14 7,7	0, 58	72, 5	48, 75	81	0, 65	0, 1	0, 21	0, 57	1, 98	1, 46	313, 75
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					31 7,0 7	28 4,0 1	31 7,5	36, 22	24 6,5	1,3 5	131 ,5	89, 25	14 6,7	1,1 2	0,1 4	0,2 8	0,8 9	3,5 7	1,6	594,3 5
	обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	16 1,3	25 0,0	24, 97	15, 09	28, 3	0,4 6	-	65 0,4	10 8,1	8,3 9	0,0 2	0,0 4	0,6	0,7 7	17, 09	60,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,87	10,8 7	60 6,1 2	38 5,2 5	49, 83	26, 12	54, 6	1, 22	-	13 02, 25	21 7, 05	2, 37	0, 05	0, 04 7	0, 49	0, 87	10 ,6 8	103, 75
203	Макароны отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 ,5	1, 14	0, 16	0, 04	0, 70	2	-	274
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	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 ,8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	184, 12
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	-	24 5	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					14 76, 9	11 41, 87	15 9,2 1	92, 75	26 9,5 4	4,5 9	40, 004	22 68, 9	46 4,3	13, 09	0,3 1	0,2 27	4,1 3	8,8 2	29, 39	818,6 7
	Итого за день					17 93, 97	14 25, 88	47 6,7 1	12 8,9 7	51 6,0 4	5,9 4	171 ,50 4	23 58, 15	61 1	14, 21	0,4 5	0,5 07	5,0 2	12, 39	30, 99	1413, 02
	4 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
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8	0, 65	33	18, 5	36 ,5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8, 25	150

23	салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,57	79,54	24,6,12	17,73	17,46	31,84	0,83	-	45,4,54	46,0,54	0,05	0,03	0,36	0,61	18,05	77,7	
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	1,48	4,93	6,1	58,7,3	26,0,1	35,87	14,17	35,85	0,57	-	61,1	10,1,65	2,3	0,04	0,03	0,55	0,74	9,87	76,25
289	Рагу из курицы	300	24,8	21,64	24,66	19,33	11,26	63,08	66,34	18,5,14	3,29	25,02	36,19,7	61,0	3,36	0,12	0,26	7,78	7,21	19,42	393,4
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
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	980	30,34	33,63	85,63	26,37,86	20,22,62	14,6,6	11,2,07	26,8,23	7,84	25,02	47,18,24	76,4,69	7,2	0,25	0,348	9,09	9,12	58,24	772,55
	Итого за день	1516	49,3	58,4	158,22	30,04,75	24,46,17	57,9,4	16,0,89	60,1,93	9,04	176,52	17,49	3,59	8,32	0,43	0,778	10,06	13,49	61,11	1407,5
	7 завтрак																				
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\26	36,92	30,85	48,10	88,0,52	25,1,24	18,2,54	29,4,04	41,9,24	1,64	182	10,6,8	20,1,21	0,38	0,008	0,28	1,36	3,19	0,52	548
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	526	39,49	32,07	81,1	88,0,82	25,8,04	19,3,64	29,5,44	42,2,04	1,92	182	10,6,8	20,1,21	0,38	0,008	0,28	1,36	3,19	0,52	693
	Обед																				
71	овоци натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	0,1	7	19,6	17	14	30	0,5	-	20	3	0,1	0,04	0,02	0,2	0,3	4,9	12
96	Рассольник Ленинградский с	250	2,01	5,08	11,97	75,3,4	47,6,5	29,15	24,17	56,72	0,93	-	12,1,9	20,3	2,35	0,08	0,05	0,98	1,38	8,37	107,25

	перловой крупой						5						5			7	7				
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	778,4	54,1	1,82	21,78	81,26	0,70	-	27	40,6	0,38	0,03	0,03	0,89	2,4	-	279,6
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,02	10,41	11,25	346,84	224,62	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	184,12
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	278,0	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	980	22,47	23,57	109,63	1911,94	1236,07	110	93,01	292,42	5,69	0,04	240,2	305,45	3,72	0,247	0,207	4,47	9,24	24,2	753,57
	Итого за день	1506	61,96	55,64	190,73	2792,76	1494,11	30,4	388,45	714,46	7,61	182,4	5034,7	6,66	4,1	0,255	0,487	5,85	12,43	24,75	1446,57
	8 завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	157,5	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	250\10	10,38	16,4	47,03	457,5	364,4	187	88,5	293,6	2,16	68,5	46,75	76,6	0,77	0,22	0,21	0,62	2,6	1,2	378,7
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	545	15,25	20,69	102,46	608,4	426,4	208,1	95,5	319,2	3,04	88,5	61,75	99,1	1,16	0,26	0,229	0,94	3,31	1,33	658,3
	Обед																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,16	207,09	19,0	16,04	33,91	0,74	-	381,52	66,4	0,39	0,04	0,03	0,3	0,5	8,25	81,16	20,709	19,0	70,7
88	Щи с капустой со сметаной	250	1,75	4,95	7,87	591,2	383,2	44,75	22,12	49	0,83	-	1246,25	207,5	2,37	0,06	0,05	1,01	1,01	15,75	89,75
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,64	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	30	44,5	1,14	0,16	0,04	0,70	2	-	274

294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,68	19,7	20,02	2453	229,34	74,68	24,16	93,64	1,84	74,2	21	76,62	3,12	0,12	0,2	5,52	9,18	0,9	324
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	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	910	110,29	240,24	134,27	3422,88	928,45	169,65	75,16	600,16	71,04	115	1542	369,45	7,43	0,86	8,56	88,65	219,7	36,37	954,9
	Итого за день	1455	125,54	260,93	236,73	4031,28	1354,85	377,75	170,66	919,36	74,08	203	1604	468,55	8,59	1,12	8,789	89,59	223	37,7	1613
	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	250	7,5	13,22	39,7	454,3	239,2	163,3	45,57	196,8	0,75	68,5	46,75	76,5	0,28	0,075	0,19	0,92	2,11	1,2	367,5
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	536	15,77	21,94	82,13	726,5	288,6	313,6	56,42	295,6	1,52	127,5	87,25	142,2	0,75	0,15	0,26	1,24	3,7	1,34	648,1
	Обед																				
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	3	290	14	20	26	0,9	-	800	133	0,7	0,06	0,04	0,5	0,7	17,5	22
102	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,49	5,27	16,53	591,5	472,8	42,46	35,57	88,1	2,05	-	1512	251,9	2,4	0,22	0,07	1,14	2,27	5,82	148,25
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	240,12	891,2	58,32	38,36	121,84	1,44	70	78	38,8	0,34	0,2	0,16	1,86	3,44	24,92	242
234	Котлета рыбная	100	13	15,46	15,98	1434,56	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	49,4	32,66	57,34	5,12	0,08	0,15	0,96	1,48	0,66	256
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	61,	21	15	21,	12	0,	24,	12,	26	-	0,	0,	0,	0,	1,	118,

					7	4	6,3	2,2	34	4,5	47	4	2	,6		05	19	16	98	59	6	
							4								6	6						63,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	
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	980	30,8	38,05	101,46	235,58	245,75	357,26	165,77	559,96	8,54	143,8	248,86	512,78	8,76	0,646	0,63	4,92	9,27	60,49	897,45	
	Итого за день	1516	46,57	59,99	183,59	308,08	274,61	670,86	229	855,6	10,06	271,3	255,11	654,98	9,51	0,761	0,89	6,16	12,97	61,83	1545,55	
	10 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	
182	Каша пшеничная	250\10	9,38	14,56	46,3	452,7	401,6	172,6	59,5	230,4	1,53	72,5	57,75	82,3	0,26	0,23	0,21	0,88	3	1,46	322	
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	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за завтрак	553	17,71	23,28	88,93	725,8	465,5	326	71,35	330,8	2,38	131,5	99,25	148	0,74	0,27	0,28	1,21	4,6	4,4	604,6	
	обед																					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	597,25	383,6	34,85	20,27	49,27	0,77	-	1221,5	203,35	2,3	0,07	0,047	0,83	1,14	10,37	95,25	
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,4	8,1	51,2	776,68	184,5	11,26	96,04	145,16	3,2	-	25,8	32,4	0,46	0,15	0,08	1,86	3,5	-	324	
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\30	14,98	18,38	16,48	236,2	209,2	26,8	33,76	180,38	2,8	20,2	9,48	24,08	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	840	30,43	31,88	104,43	1610,43	784,1	84,01	151,47	377,61	7,05	20,2	125,78	259,83	6,36	0,28	0,267	6,61	11,98	10,42	836,85	

	завтрак																				
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
174	Каша рисовая с маслом	250	7,5	13,2 2	39,7	45 4,3	23 9,2	16 3,3	45, 57	19 6,8	0, 75	68, 5	46, 75	76 5	0, 28	0, 07	0, 19	0, 92	2, 11	1, 2	367,5
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5 7	61, 4	21 6,3	15 2,2	21, 34	12 4,5	0, 47	24, 4	12, 2	26 6	-	0, 05	0, 19	0, 16	0, 98	1, 59	118,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак						49			41				16							
		536	19,7 7	25,4 2	84,7	78 7,6	8,1 4	45 4,7	76, 36	7,3 6	1,7 1	151 9	99, 45	8,8 6	0,7 5	0,1 71	0,4 5	1,3 8	4,6 8	2,9	706,7
	обед																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,1 6	207, 09	19,0	16, 04	33, 91	0,7 4	-	38 1,5	66 5	0,3 9	0,0 4	0, 03	0, 3	0, 5	8, 25	81, 16	20, 09	19, 0	70,7
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	1,48	4,93	6,1	58 7,3	26 0,1	35, 87	14, 17	35, 85	0,5 7	-	61 1	10 1,6	2,3 5	0,0 4	0,0 3	0,5 5	0,7 4	9,8 7	76,25
312	Картофельное пюре	100	2,43	3,21	13,6 2	39 0,7	42 3,3	24, 6	18, 5	57, 7	0, 67	-	26, 2	2, 16	0, 12	0, 09	0, 07	0, 9	1, 66	12 1	91,5
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,23	9,43	40 2,2	33 7,6	55, 5	20, 7	40, 14	0, 8	-	30 8,1	55 4	1, 73	0, 02	0, 03	0, 68	1, 2	17 1	75,1
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,6 8	9,5	16,1 3	235 7	203	56, 6	22, 2	77	3,6	13,8	40, 6	48, 6	68, 1	0,2 6	0,1 6	5,4 2	9,0 6	0,9	220
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	-	24 5	40 8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед						37	14	20	61			12	24					22		
		880	106, 88	228, 45	109, 02	61, 08	87, 71	5,7 9	93, 05	5,6 1	72, 87	14, 19	30, 94	8,6 4	73, 05	0,8 8	8,5 71	88, 97	0,1 7	59, 75	729,95
	Итого за день						45	19	66	16	10		13	41	73,	1,0	9,0	90,	22		
		1416	126, 65	253, 87	193, 72	48, 68	85, 85	0,4 9	9,4 1	32, 97	74, 58	166 09	30, 39	41 7,5	73, 8	1,0 51	9,0 21	90, 35	4,8 5	62, 65	1436,6 5

					3	0,6	2			8	6			,5	39	04	01 9	30	71	1	
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8 7	0, 65	33	18, 5	36 ,5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8, 25	150
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				73,3 8	50 4,7	28 0,8	18 4,1	33, 67	16 2,4 7	1,5 3		33, 5		0,7 6	0,1 3	0,1 99	0,8 3	2,3 8	8,3 8	429,6
	обед																				
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	3	29 0	14	20	26	0, 9	-	80 0	13 3	0, 7	0, 06	0, 04	0, 5	0, 7	17 ,5	22
88	Щи с капустой со сметаной	250	1,75	4,95	7,87	59 1,2	38 3,2	44, 75	22, 12	49	0, 83	-	12 46, 25	20 7, 5	2, 37	0, 06	0, 05	1, 01	1, 01	15 ,7 5	89,75
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23 42	42 6	69, 5	80	26 3	2, 9	29, 2	23 32	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	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8
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 обед					29 70, 04	16 07	17 6,7 3	14 8,6	37 2,4	7,5 2	29, 2	46 53, 25	80 2,3	4,5 1	0,3 3	0,3 3	9,8 7	10, 53	52, 97	813,15
	Итого за день					34 74, 74	18 87, 8	36 0,8 3	18 2,2 7	53 4,8 7	9,0 5	82, 2	46 86, 75	86 1,3	5,2 7	0,4 6	0,5 29	10, 7	12, 91	61, 35	1242,7 5
		1515	39,5 5	30,7 7	193, 19	74, 74	87, 8	0,8 3	2,2 7	4,8 7	9,0 5	82, 2	46 86, 75	86 1,3	5,2 7	0,4 6	0,5 29	10, 7	12, 91	61, 35	1242,7 5