



Согласовано
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"
 А.А. Спирин

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.



Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ, возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,62	20,64	103,98	666,59		
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88	
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,6	291	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	80,2	Н	
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,47	16,10	89,82	706,69		
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н	
	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	2,22	2,44	42,82	200,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	44,71	39,58	246,42	1530,74		
День 2.								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,82	35,19	47,78	600,94		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	20,40	20,81	108,62	730,88		
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442	
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	16,39	2,12	40,87	207,88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,61	58,32	203,07	1575,7		
День 3.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,22	18,60	101,51	605,19	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202	
	Мясо рубленное с овощами "Болоньезе"	100	17,08	10,34	1,98	169,54	256/5	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,36	21,84	126,54	828,71	
	ПОЛДНИК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	46,38	41,24	247,65	1527,9		

День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,8	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,69	11,63	74,53	484,19	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,90	32,38	123,59	880,89	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,00	0,20	5,80	36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	44,99	44,61	213,72	1458,08	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,42	16,40	78,67	508,05	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,39	20,91	118,52	827,51	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,85	2,26	28,32	139,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	57,06	39,97	235,31	1522,31	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с молоком	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,25	20,71	108,73	664,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,14	23,67	108,69	735,89	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	43,79	44,98	233,02	1483,16	

День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника	210	0,84	0,00	33,56	133,35	388
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	5,18	1,39	54,38	248,24	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,6	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,19	18,33	96,01	709,47	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	46,61	32,00	274,76	1585,43	
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,50	18,79	81,27	552,74	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	348,95	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,35	10,87	123,14	706,4	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	1,92	2,48	39,38	184,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	44,17	32,54	253,59	1471,06	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	34,44	28,57	76,27	690,68	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп рисовый с картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	90	10,39	18,24	11,95	250,88	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,12	34,59	137,15	994,9	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	70,96	63,76	229,02	1768,58	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,59	19,39	93,93	583,41	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,42	27,50	89,02	724,16	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	16,43	2,12	40,59	208,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	58,84	49,41	233,34	1562,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15830	521,12	446,41	2369,90	15485,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1583	52,11	44,64	236,99	1548,59	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"

А.А. Спиринов

УТВЕРЖДАЮ
 Е.ИП Ефимова Е.В.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ, возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	220	4,27	4,18	27,57	162,1	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	24,14	23,78	105,24	710,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	9,00	98,95	88
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	423	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,65	17,97	102,02	758,02	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,92	4,70	56,76	283,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,11	46,85	273,82	1739,64	
День 2.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	24,83	35,19	48,61	604,2	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	87,99	45
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	24,11	25,68	130,50	878,79	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	16,39	2,12	41,22	209,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1917	67,33	63,19	226,13	1728,21	
День 3.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	12,92	20,86	115,80	689,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,08	150,68	102
	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,10	51,22	311,16	202
	Мясо рубленное с овощами "Болоньезе"	100	17,08	10,34	1,98	169,54	256/5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	39,42	25,30	151,70	982,44	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	53,14	46,96	287,10	1765,77	

День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	423,4	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	80,21	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	542	16,42	12,16	77,69	576,36	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	58,3	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,90	3,10	20,27	123,4	101
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,38	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	60/40	6,52	9,55	7,51	141,19	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,68	30,56	139,61	929,57		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1712	45,50	43,32	232,90	1528,62	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	16,74	19,35	79,02	545,79	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	100	1,08	0,18	8,62	41,79	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Пюре из бобовых с маслом	180	18,11	6,98	40,43	303,93	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	60/40	7,27	5,94	7,69	111,58	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	42,44	19,50	134,75	894,56		
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	H
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	80,21	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1747	63,14	43,77	266,66	1713,16	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Чай с молоком	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	17,99	23,01	123,07	749,11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,39	6,18	10,14	109,59	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	30,16	29,45	132,85	905,77		
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1815	50,55	53,06	271,52	1737,88	

День 7.							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	354,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	31,96	127	388
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	20,80	11,88	112,97	624,37	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	5,18	1,39	54,38	248,24	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	52
	Суп из овощей	300	4,02	6,39	17,52	143,25	99
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	423,4	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		932	23,99	22,71	114,06	849	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	50,37	36,38	291,21	1708,61	
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,17	11,95	45,23	323,31	183
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,40	21,20	79,56	575,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	200	12,48	5,88	82,34	438,6	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	29,33	12,66	152,62	843,19	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,62	4,74	53,32	267,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	52,75	39,00	295,30	1733,69	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	36,09	29,88	79,53	722,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп рисовый с картофелем	250	10,65	5,60	14,47	168,4	115
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60/40	6,92	12,16	7,97	167,26	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	35,98	32,10	151,02	1041,17	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	74,47	62,58	246,15	1846,75	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	13,29	21,65	108,22	667,55
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,18	28,86	101,19	803,82	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		272	16,44	2,12	41,42	211,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1737	64,31	53,03	260,63	1729,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17462	573,67	488,14	2651,42	17232,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1746,2	57,37	48,81	265,14	1723,23	

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П.