



Согласовано:

Директор

*[Handwritten signature]*

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*[Handwritten signature]*  
Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет) ОВЗ (завтрак+ обед),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №2
- Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9
- В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

| № рец. | Наименование дней недели, блюды | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | цена рубли |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|------------|
|        |                                 |              | Б                    | Ж | У |                                |            |

День/неделя: Понедельник-1

| Завтрак      |                                      |            |              |              |              |               |              |
|--------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1/2017 М     | Бутерброд с маслом                   | 60         | 5,31         | 11,24        | 22,33        | 211,72        | 15           |
| 54-18к/2022Н | Суп молочный с макаронными изделиями | 250        | 6,88         | 5,67         | 22,32        | 167,77        | 26,97        |
| 54-2гн/2022  | Какао с молоком                      | 200        | 4,66         | 3,6          | 12,67        | 101,72        | 15           |
| 701/2010М    | Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76         | 3            |
| 389/2017М    | Фрукты                               | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 15           |
|              | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>630</b> | <b>18,83</b> | <b>21,11</b> | <b>76,78</b> | <b>574,97</b> | <b>74,97</b> |

Обед

|               |  |             |              |              |              |                |               |
|---------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 71/70/2017М   | Овощи по сезону в нарезке (огурец)         | 60          | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6              | 15            |
| 54-7с/2022Н   | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200         | 5,1          | 5,78         | 18,5         | 146,42         | 10            |
| 54-25м/2022Н  | Птица тушеная в сметанном соусе с морковью | 100         | 11,78        | 10,12        | 2,93         | 149,92         | 28,77         |
| 171/2017М     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150         | 8,29         | 8,95         | 37,07        | 261,99         | 10            |
| 54-45гн/2022Н | Чай Каркаде с сахаром                      | 200         | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08          | 5             |
| 701/2010 М    | йодированный                               | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14          | 3             |
| 702/2010 М    | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40          | 2,52         | 0,44         | 17,4         | 87,6           | 3,2           |
|               | <b>Итого за обед</b>                       | <b>780</b>  | <b>30,57</b> | <b>25,72</b> | <b>98,52</b> | <b>752,15</b>  | <b>74,97</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                       | <b>1410</b> | <b>49,4</b>  | <b>46,83</b> | <b>175,3</b> | <b>1327,12</b> | <b>149,94</b> |

День/неделя: Вторник-1

|              |                                       | Завтрак    |               |               |               |               |              |  |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| 131/2017М    | Консервы закусочные (зеленый горошек) | 100        | 2,83          | 0,16          | 9,5           | 50,76         | 18,2         |  |  |  |  |
| 211/2017М    | Омлет с сыром                         | 150        | 19            | 18,17         | 10,8          | 282,73        | 28,77        |  |  |  |  |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2           | 0             | 10,38         | 42,38         | 5            |  |  |  |  |
| П.Т          | Печенье                               | 20         | 1,598         | 1,739         | 28,814        | 137,3         | 5            |  |  |  |  |
| 701/2017М    | Хлеб пшеничный                        | 20         | 1,58          | 0,2           | 9,66          | 46,76         | 3            |  |  |  |  |
| 389/2017М    | Фрукты                                | 100        | 0,4           | 0,4           | 9,8           | 47            | 15           |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>590</b> | <b>25,608</b> | <b>20,669</b> | <b>78,954</b> | <b>606,93</b> | <b>74,97</b> |  |  |  |  |

|               |   | Обед        |               |               |                |                |               |  |  |  |  |
|---------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--|--|--|--|
| 71/70/2017М   | Овощи по сезону в нарезке (помидор)                 | 60          | 0,66          | 0,1           | 2,28           | 13,2           | 15            |  |  |  |  |
| 54-1с/2022н   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной       | 200         | 2,84          | 5,28          | 9,22           | 95,76          | 10            |  |  |  |  |
| 271/331/2017М | Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20 | 110         | 10,26         | 13,15         | 9,29           | 196,86         | 27,77         |  |  |  |  |
| 171/2017М     | Каша рисовая рассыпчатая                            | 150         | 4,7           | 4,8           | 36,5           | 208            | 10            |  |  |  |  |
| 54-5хн/2022н  | Компот из свежих фруктов                            | 200         | 0,2           | 0,1           | 12,6           | 52,1           | 6             |  |  |  |  |
| 701/2010 М    | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 70,14          | 3             |  |  |  |  |
| 702/2010 М    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40          | 2,52          | 0,44          | 17,4           | 87,6           | 3,2           |  |  |  |  |
|               | <b>Итого за обед</b>                                | <b>790</b>  | <b>23,55</b>  | <b>24,17</b>  | <b>101,78</b>  | <b>723,66</b>  | <b>74,97</b>  |  |  |  |  |
|               | <b>Итого за день</b>                                | <b>1380</b> | <b>49,158</b> | <b>44,839</b> | <b>180,734</b> | <b>1330,59</b> | <b>149,94</b> |  |  |  |  |

| № рец.                      | Наименование дней недели, блюды                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | цена рубли    |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |               |
| <b>День/неделя: Среда-1</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |
| <b>завтрак</b>              |   |              |                      |              |               |                                |               |
| 70/71/2017М                 | Овощи по сезону в нарезке (огурец)                  | 100          | 0,8                  | 0,1          | 1,7           | 10                             | 18,2          |
| 271/331/2017М               | Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20 | 120          | 11,36                | 14,5         | 10,19         | 216,89                         | 31,77         |
| 203/2017М                   | Макаронные изделия отварные с маслом                | 150          | 5,77                 | 6,07         | 31,98         | 205,5                          | 10            |
| П.Т                         | Мармелад  | 15           | 0,015                |              | 12,91         | 51,7                           | 6             |
| 701/2010М                   | Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                          | 3             |
| 54-3гн/2022н                | Чай с сахаром и лимоном                             | 200          | 0,3                  | 0            | 10,58         | 43,52                          | 6             |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>595</b>   | <b>19,825</b>        | <b>20,87</b> | <b>77,02</b>  | <b>574,37</b>                  | <b>74,97</b>  |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |              |               |                                |               |
| 52/2017М                    | Свекла отварная с растительным маслом               | 60           | 0,88                 | 3,6          | 4,96          | 55,68                          | 15            |
| 101/2017М                   | Суп картофельный с крупой (пшено)                   | 200          | 3,0                  | 4,4          | 14,6          | 110,0                          | 10            |
| 229/2017М                   | Рыба, тушенная в томате с овощами                   | 100          | 10,46                | 6,96         | 8,8           | 139,68                         | 27,77         |
| 171/2017М                   | Каша пшеничная рассыпчатая                          | 150          | 8,1                  | 6,84         | 40,06         | 254                            | 10            |
| 54-1хн/2022н                | Компот из сухофруктов                               | 200          | 0,6                  | 0            | 23,4          | 96                             | 6             |
| 701/2010М                   | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | 3             |
| 702/2010 М                  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40           | 2,52                 | 0,44         | 17,4          | 87,6                           | 3,2           |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                | <b>780</b>   | <b>27,93</b>         | <b>22,54</b> | <b>123,75</b> | <b>813,1</b>                   | <b>74,97</b>  |
|                             | <b>Итого за день</b>                                | <b>1375</b>  | <b>47,755</b>        | <b>43,41</b> | <b>200,77</b> | <b>1387,47</b>                 | <b>149,94</b> |

День/неделя: Четверг-1

|                |  | завтрак     |              |              |               |                |               |  |  |  |  |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|--|--|--|
| 3 /2017М       | Бутерброд с сыром 45/5/15                              | 60          | 6,96         | 9,96         | 17,79         | 188,4          | 15            |  |  |  |  |
| 188/ 327/2017М | Залежанка рисовая с творогом с соусом молочным сладким | 200         | 13,09        | 9,34         | 56,67         | 363,1          | 36,97         |  |  |  |  |
| 54-2гн/2022н   | Чай с сахаром  | 200         | 0,2          | 0            | 10,38         | 42,38          | 5             |  |  |  |  |
| 701/2017М      | Хлеб пшеничный йодированный                            | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 3             |  |  |  |  |
| 389/2017М      | Фрукты   | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 15            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>580</b>  | <b>22,23</b> | <b>19,9</b>  | <b>104,3</b>  | <b>687,64</b>  | <b>74,97</b>  |  |  |  |  |
|                |  |             | <b>Обед</b>  |              |               |                |               |  |  |  |  |
| 131/2017М      | Консервы закусочные (зеленый горошек )                 | 60          | 1,7          | 0,1          | 5,7           | 29,6           | 15            |  |  |  |  |
| 54-17с/2022н   | Суп овощной со сметаной                                | 200         | 1,66         | 5,52         | 14,2          | 113,12         | 10            |  |  |  |  |
| 291/2017М      | Плов из птицы  | 200         | 16,89        | 9,86         | 34,09         | 292,66         | 37,77         |  |  |  |  |
| 54-12хн/2022н  | Напиток из шиповника                                   | 200         | 0,6          | 0,2          | 15,2          | 65,3           | 6             |  |  |  |  |
| 701/20107М     | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14          | 3             |  |  |  |  |
| 702/2010 М     | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 2,52         | 0,44         | 17,4          | 87,6           | 3,2           |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>730</b>  | <b>25,74</b> | <b>16,42</b> | <b>101,08</b> | <b>658,42</b>  | <b>74,97</b>  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1310</b> | <b>47,97</b> | <b>36,32</b> | <b>205,38</b> | <b>1346,06</b> | <b>149,94</b> |  |  |  |  |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | цена рубли |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|------------|
|        |                                |              | Б                    | Ж | У |                                |            |

День/неделя: Пятница-1

**завтрак**

|              |   |            |              |              |              |               |              |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 70/71/2017М  | Овощи по сезону в нарезке (помидор)       | 100        | 1,12         | 0,1          | 3,5          | 20            | 17           |
| 246/2017М    | Гуляш из отварного мяса                   | 100        | 13,36        | 12,08        | 6            | 186,16        | 30,77        |
| 171/2017М    | Каша гречневая рассыпчатая                | 150        | 8,29         | 8,95         | 37,07        | 261,99        | 12,2         |
| 54-3гн/2022н | Чай с сахаром и лимоном                   | 200        | 0,3          | 0            | 10,58        | 43,52         | 6            |
| 423/2017М    | Булочка с орехами "Алтайская"             | 50         | 2,2          | 2,49         | 27,83        | 142,53        | 6            |
| 701/2017М    | Хлеб пшеничный <small>чолноварный</small> | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76         | 3            |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>620</b> | <b>26,85</b> | <b>23,82</b> | <b>94,64</b> | <b>700,96</b> | <b>74,97</b> |

**Обед**

|               |                              |             |              |              |               |               |               |
|---------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 71/70/2017М   | Овощи по сезону (огурец)     | 60          | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6             | 15            |
| 54-28с/2022н  | Борщ с капустой и картофелем | 200         | 2,44         | 4,93         | 14,75         | 113,13        | 10            |
| 280/331/2017М | Фрикадельки с соусом         | 90/20       | 9,83         | 6,76         | 4,90          | 135,36        | 27,77         |
| 203/2017М     | Макаронны отварные с маслом  | 150         | 5,4          | 4,9          | 32,8          | 196,8         | 10            |
| 54-3гн/2022н  | Чай с сахаром и лимоном      | 200         | 0,3          | 0            | 10,58         | 43,52         | 6             |
| 701/2010 М    | Хлеб пшеничный               | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14         | 3             |
| 702/2010М     | Хлеб ржано-пшеничный         | 40          | 2,53         | 0,45         | 17,4          | 87,6          | 3,2           |
|               | <b>Итого за обед</b>         | <b>790</b>  | <b>23,22</b> | <b>17,39</b> | <b>95,87</b>  | <b>652,6</b>  | <b>74,97</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>         | <b>1410</b> | <b>50,07</b> | <b>41,21</b> | <b>190,51</b> | <b>1353,5</b> | <b>149,94</b> |

День/неделя: Понедельник-2

завтрак

|              |                                   |            |              |              |              |              |              |
|--------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017М  | Овощи по сезону в нарезке(огурец) | 100        | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 10           | 17           |
| 54-14р/2022н | Котлеты рыбные "Любительские"     | 100        | 12,11        | 8,88         | 6,8          | 155,56       | 31,77        |
| 171/2017М    | Каша рисовая рассыпчатая          | 150        | 4,7          | 4,8          | 36,5         | 208          | 13,2         |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром                     | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,38        | 5            |
| П.Т          | Печенье галетное                  | 10         | 1            | 1            | 10,8         | 56,2         | 5            |
| 701/2017М    | Хлеб пшеничный йодированный       | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76        | 3            |
|              | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>580</b> | <b>20,39</b> | <b>14,98</b> | <b>75,84</b> | <b>518,9</b> | <b>74,97</b> |

Обед

|              |                                     |             |              |              |               |                 |               |
|--------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| 52/2017М     | Свекла отварная с растительным      | 60          | 0,88         | 3,6          | 4,96          | 55,68           | 15            |
| 54-25с/2022н | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200         | 3,39         | 4,6          | 12,84         | 106,32          | 10            |
| 289/2017М    | Рагу с птицей                       | 200         | 14,35        | 15,39        | 19,62         | 274,39          | 37,77         |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,6          | 0            | 23,4          | 96              | 6             |
| 701/2010М    | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14           | 3             |
| 702/2010М    | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 2,53         | 0,45         | 17,4          | 87,6            | 3,2           |
|              | <b>Итого за обед</b>                | <b>730</b>  | <b>24,12</b> | <b>24,34</b> | <b>92,71</b>  | <b>690,13</b>   | <b>74,97</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                | <b>1310</b> | <b>44,51</b> | <b>39,32</b> | <b>168,55</b> | <b>1 209,03</b> | <b>149,94</b> |

| № рец.                        | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | цена<br>рубли |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                               |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |               |
| <b>День/неделя: Вторник-2</b> |  |              |                      |              |              |                                |               |
| <i>завтрак</i>                |  |              |                      |              |              |                                |               |
| 181/2017М                     | Каша жидкая молочная манная              | 200          | 5,55                 | 9,74         | 38,5         | 264,55                         | 28,5          |
| 399/2017М                     | Печенье Сахарное                         | 50           | 3,91                 | 2,08         | 24,85        | 133                            | 21,47         |
| 54-3гн/2022н                  | Чай с сахаром и лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0            | 10,58        | 43,52                          | 6             |
| 389/2017М                     | Фрукты                                   | 150          | 0,6                  | 0,6          | 14,7         | 70,5                           | 19            |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>600</b>   | <b>4,81</b>          | <b>2,68</b>  | <b>50,13</b> | <b>511,57</b>                  | <b>74,97</b>  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |              |              |                                |               |
| 101/2004Л                     | Икра кабачковая                          | 60           | 0,96                 | 9,76         | 3,16         | 62,4                           | 15            |
| 54-7с/2022н                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 5,1                  | 5,78         | 18,5         | 146,42                         | 10            |
| 229/2017М                     | Рыба, тушеная в томате с овощами         | 100          | 10,46                | 6,96         | 8,8          | 139,68                         | 27,77         |
| 171/2017М                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8,29                 | 8,95         | 37,07        | 261,99                         | 10            |
| 54-5хн/2022н                  | Компот из свежих фруктов                 | 200          | 0,2                  | 0,1          | 12,6         | 52,1                           | 6             |
| 701/20107М                    | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,14                          | 3             |
| 702/2010 М                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 2,52                 | 0,44         | 17,4         | 87,6                           | 3,2           |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>790</b>   | <b>29,9</b>          | <b>32,29</b> | <b>112,0</b> | <b>820,3</b>                   | <b>74,97</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                     | <b>1390</b>  | <b>34,71</b>         | <b>34,97</b> | <b>162,2</b> | <b>1331,9</b>                  | <b>149,94</b> |

День/неделя: Среда-2

| День/неделя:<br><i>завтрак</i> |                                     |            |              |              |              |               |              |  |  |  |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|--|
| 70/71/2017М                    | Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 100        | 1,12         | 0,1          | 3,5          | 20            | 16           |  |  |  |
| 255/2017М                      | Печень по Строгановски              | 100        | 10,26        | 10,09        | 8,52         | 165,93        | 23,77        |  |  |  |
| 171/2017М                      | Каша пшеничная рассыпчатая          | 150        | 8,1          | 6,84         | 40,06        | 254           | 12,2         |  |  |  |
| 54-2гн/2022н                   | Чай с сахаром                       | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,38         | 5            |  |  |  |
| 701/2010М                      | Хлеб пшеничный йодированный         | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76         | 3            |  |  |  |
| 389/2017М                      | Фрукты                              | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 15           |  |  |  |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>670</b> | <b>21,66</b> | <b>17,63</b> | <b>81,92</b> | <b>576,07</b> | <b>74,97</b> |  |  |  |

Обед

|               |   |             |              |              |               |                |               |  |  |  |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|--|--|
| 131/2017М     | Консервы закусовые (зеленый горошек)      | 60          | 1,7          | 0,1          | 5,7           | 29,6           | 15            |  |  |  |
| 54-3с/2022н   | Рассольник ленинградский (перловка)       | 200         | 2,92         | 5,14         | 10,24         | 98,9           | 10            |  |  |  |
| 295/332/2017М | Котлеты рубленные из птицы с соусом 90/20 | 110         | 12,19        | 14,45        | 14,63         | 236,92         | 27,77         |  |  |  |
| 203/2017М     | Макаронны отварные с маслом               | 150         | 5,4          | 4,9          | 32,8          | 196,8          | 10            |  |  |  |
| 54-3гн/2022н  | Чай с сахаром и лимоном                   | 200         | 0,3          | 0            | 10,58         | 43,52          | 6             |  |  |  |
| 701/2017М     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14          | 3             |  |  |  |
| 702/2010М     | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40          | 2,52         | 0,44         | 17,4          | 87,6           | 3,2           |  |  |  |
|               | <b>Итого за обед</b>                      | <b>790</b>  | <b>27,40</b> | <b>25,33</b> | <b>105,84</b> | <b>763,5</b>   | <b>74,97</b>  |  |  |  |
|               | <b>Итого за день</b>                      | <b>1460</b> | <b>49,06</b> | <b>42,96</b> | <b>187,76</b> | <b>1339,55</b> | <b>149,94</b> |  |  |  |

| № рец.                        | Наименование дней недели, блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | цена<br>рубли |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                               |                                    |              | Б                    | Ж            | У            |                                |               |
| <b>День/неделя: Четверг-2</b> |                                    |              |                      |              |              |                                |               |
| <i>завтрак</i>                |                                    |              |                      |              |              |                                |               |
| 70/71/2017М                   | Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100          | 0,8                  | 0,1          | 1,7          | 10                             | 20            |
| 301/2017М                     | Кнели из кур с рисом               | 100          | 12,48                | 13,24        | 11,17        | 213,76                         | 34,97         |
| 171/2017М                     | Каша рисовая рассыпчатая           | 150          | 4,7                  | 4,8          | 36,5         | 208                            | 11            |
| 54-3гн/2022н                  | Чай с сахаром и лимоном            | 200          | 0,3                  | 0            | 10,58        | 43,52                          | 6             |
| 701/2010М                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 20           | 1,58                 | 0,2          | 9,66         | 46,76                          | 3             |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>570</b>   | <b>19,86</b>         | <b>18,34</b> | <b>69,61</b> | <b>522,04</b>                  | <b>74,97</b>  |

**Обед**

|               |   |             |              |              |               |                |               |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 70/71/2017М   | Овощи по сезону в нарезке (помидор)                 | 60          | 0,67         | 0,06         | 2,1           | 12,8           | 20            |
| 54-1с/2022н   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной       | 200         | 2,84         | 5,28         | 9,22          | 95,76          | 10            |
| 271/331/2017М | Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20 | 110         | 10,26        | 13,15        | 9,29          | 196,86         | 22,77         |
| 171/2017М     | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150         | 8,29         | 8,95         | 37,07         | 261,99         | 10            |
| 54-13хн/2022н | Напиток из шиповника                                | 200         | 0,6          | 0,2          | 15,2          | 65,3           | 6             |
| 701/2010М     | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14          | 3             |
| 702/2010М     | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40          | 2,52         | 0,44         | 17,4          | 87,6           | 3,2           |
|               | <b>Итого за обед</b>                                | <b>790</b>  | <b>27,55</b> | <b>28,38</b> | <b>104,77</b> | <b>790,45</b>  | <b>74,97</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                                | <b>1360</b> | <b>47,41</b> | <b>46,72</b> | <b>174,38</b> | <b>1312,49</b> | <b>149,94</b> |

| День/неделя: Пятница-2 |                                     |             |                |                |                |                |  |  |               |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|---------------|
| завтрак                |                                     |             |                |                |                |                |  |  |               |
| 3/2017 М               | Бутерброд с сыром 40/5/15           | 60          | 6,96           | 9,96           | 17,79          | 188,4          |  |  | 23            |
| 54-16 к/2022Н          | Каша "Дружба"                       | 250         | 7,5            | 4,91           | 54,12          | 291,25         |  |  | 26,97         |
| 54-45гн /2022Н         | Чай Каркаде с сахаром               | 200         | 0,16           | 0,08           | 7,18           | 30,08          |  |  | 6             |
| 701/2010М              | Хлеб пшеничный йодированный         | 20          | 1,58           | 0,2            | 9,66           | 46,76          |  |  | 3             |
| 389/2017М              | Фрукты                              | 100         | 0,4            | 0,4            | 9,8            | 47             |  |  | 16            |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>630</b>  | <b>16,6</b>    | <b>15,55</b>   | <b>98,55</b>   | <b>603,49</b>  |  |  | <b>74,97</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                     |             |                |                |                |                |  |  |               |
| 101/2004Л              | Икра кабачковая                     | 60          | 0,96           | 9,76           | 3,16           | 62,4           |  |  | 15            |
| 54-17с/2022Н           | Суп овощной со сметаной             | 200         | 1,66           | 5,52           | 14,2           | 113,12         |  |  | 10            |
| 261/2017М              | Печень тушеная с соусом             | 100         | 13,26          | 11,23          | 3,52           | 185,00         |  |  | 27,77         |
| 203/2017М              | Макаронь отварные с маслом          | 150         | 5,4            | 4,9            | 32,8           | 196,8          |  |  | 10            |
| 54-1хн/2022н           | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,6            | 0              | 23,4           | 96             |  |  | 6             |
| 701/2010М              | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37           | 0,3            | 14,49          | 70,14          |  |  | 3             |
| 702/2010М              | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 2,52           | 0,44           | 17,4           | 87,6           |  |  | 3,2           |
|                        | <b>Итого за обед</b>                | <b>780</b>  | <b>26,77</b>   | <b>32,15</b>   | <b>108,97</b>  | <b>811,1</b>   |  |  | <b>74,97</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                | <b>1410</b> | <b>43,37</b>   | <b>47,7</b>    | <b>207,52</b>  | <b>1414,55</b> |  |  | <b>149,94</b> |
| завтрак                | Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5% | 15,4-19,25  | 15,8-19,75     | 67-83,75       | 470-587,5      |                |  |  |               |
|                        | <b>Итого за период завтрак</b>      |             | <b>196,663</b> | <b>175,549</b> | <b>807,744</b> | <b>5876,94</b> |  |  |               |
|                        | <b>Среднее значение за завтрак</b>  |             | <b>19,6663</b> | <b>17,5549</b> | <b>80,7744</b> | <b>587,694</b> |  |  |               |
| обед                   | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 23,1-26,95  | 23,7-26,95     | 100,5-117,25   | 705-822,5      |                |  |  |               |
|                        | <b>Итого за весь период обед</b>    |             | <b>267</b>     | <b>249</b>     | <b>1045</b>    | <b>7475</b>    |  |  |               |
|                        | <b>Среднее значение за обед</b>     |             | <b>26,675</b>  | <b>24,873</b>  | <b>104,531</b> | <b>747,533</b> |  |  |               |