



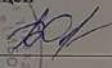
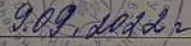



Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.

дата

Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей"</p> <p>В.Е.Олейникова </p> <p>Дата 9.09.2022 </p>	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2"</p> <p>Н.А.Акимова </p> <p>Дата 9.09.2022 </p> 
--	---

**Примерное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.**

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж			
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Завтрак						
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Булка со сгущенкой	1/100	7,07	17	53	390	796
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка детская	1/80	5,9	7,68	41,92	261,44	796
Всего		81,33	54,81	301,67	1839,58	
День 2 Вторник						
Завтрак						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640

Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	32
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	443
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		61,11	60,13	167,1	1461,45	
День 3 Среда						
Завтрак						
Сосиска отварная Приморская	1/50	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72,0	33
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Обед	0	0	0	0	0	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Суп свекольник	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Курица тушеная	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		55,98	55,77	222,09	1538,78	
День 4 Четверг						
Завтрак						
Каша вязкая (рис)	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	284
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171

Голубцы						
Рис отварной	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Чай с лимоном	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
День 5 Пятница		48,6	48,61	247,09	1549,55	
<i>Завтрак</i>						
Вареники с картошкой						
Сыр	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Напиток из свежих ягод	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Яблоко	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Обед	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Огурец свежий	0	0	0	0	0	
Борщ с курицей	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Котлета мясная	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Картофельное пюре	1/80	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Соус красный основной	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Чай	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	712
День 6 Понедельник		47,49	45,83	185,39	1300,12	
Салат из морской капусты				0,00	47,35	378
Филе цыпленка в пан. сухарях	1/100	0,425	5,1		244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	3/20	12,1	6	35,5	213	513
Соус красный основной	1/150	6,0	3,9	26,55	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,22	0,71	4,1	141	
Чай	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Обед	1/200	0	0	14,0	56,0	712
Свекольник с курицей	0	0	0	0	0	
Картофельное пюре	1/250	4,5	9	15,5	156,5	
Капуста тушеная	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/150	5,01	5,34	11,23	101,94	
Компот из сухих фруктов	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
День 7 Вторник		41,755	35,6	217,77	1333,21	
<i>Завтрак</i>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162

Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Обед	0	0	0	0	0	
Рыба (горбуша) отварная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	354
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		52,76	26,68	168,25	1141,64	
День 8 Среда						
Завтрак						
Кукуруза консервированная	1/30	0,7	0,1	3,4	17,4	
Фрикадельки мясные	4/15	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша рассыпчатая (гречка с тушенкой)	1/100	6,9	5,4	12,8	127,2	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Обед	0	0	0	0	0	
Огурец соленый	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		40,05	46,03	149,6	1167,7	
День 9 Четверг						
Завтрак						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп - лапша домашняя с курицей	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		43,54	41,22	148,29	1138,35	
День 10 Пятница						

Завтрак						
Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284
Сырники	3/30	11,7	17,5	17,6	270,2	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Курица тушеная	1/130	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		55,19	53,97	163,24	1306,12	
День 11 Понедельник						
Завтрак						
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1/100	6,2	5,3	2,2	80,7	54-56
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Обед	0	0	0	0	0	
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213	513
Печень по-строгановски	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	422
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		48,75	38,41	155,84	1215,05	
День 12 Вторник						
Завтрак						
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Обед	0	0	0	0	0	
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	48

Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	216
Котлета рыбная	1/80	9,4	4,9	2,2	90,2	364
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		41,42	53,82	216,39	1500	
День 13 Среда						
Завтрак						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Обед						
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Борщ с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	132
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		56,46	43,03	160,6	1 199,64	
День 14 Четверг						
Завтрак						
Блины с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Котлета мясная (журица)	1/100	18,2	10,4	13,8	222,0	466
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		42,58	68,29	163,77	1053,54	



Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.

дата

Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей" В.Е.Олейникова Дата 9.09.2022</p>	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2" Н.А.Ахимова Дата 9.09.2022</p>
--	---



Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся в 1 смену

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48
Сосиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		18,26	20,09	61,9	506,44	
День 2 Вторник						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<i>Яблоко</i>	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Всего		21,38	9,54	101,95	586,6	
День 3 Среда						
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643

Всего		48,1	20,35	80,1	568,34	
День 4 Четверг						
Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		20,63	16,5	110,05	589,5	
День 5 Пятница						
Вареники с картошкой	1/200	9,8	10,2	67	387,2	767
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Всего		22,48	17,04	108,15	675,1	
Неделя вторая						
День 6 Понедельник						
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1/50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		15,28	16,82	71,42	503,99	
День 7 Вторник						
Огурец соленый (корнишон)	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Тефтеля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Всего		16,16	21,63	88,24	600,68	
День 8 Среда						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Банан	1/100	1,50	0,50	21	89,30	
Всего		16,18	16,94	62,19	465,2	
День 9 Четверг						
Салат из квашеной капусты с	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62

зеленым горошком						
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		16,98	16,34	68,09	437	
День 10						
Пятница						
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Всего		17,78	34,54	134,25	909,9	
День 11 Понедельник						
Блины с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Компот из шиповника	1/200	0,6	0,2	8,8	37,6	
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Всего		8,9	8,62	59,42	354,3	
День 12 Вторник						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Вафля	1/30	1,7	2	10,5	63,3	
Всего		22,58	21,44	66,65	539,9	
День 13 Среда						
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Филе цыпленка в пан. сухарях	2/25	12,1	6	35,5	244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		22,3	10,85	113,8	635,44	



Исполнитель
Индивидуальный предприниматель
Буйнова З.Ю.

дата

Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей" В.Е.Олейникова Дата 9.09.2022</p>	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2" Н.А.Акимова Дата 9.09.2022</p>
--	---



Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся во 2 смену

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.01.79-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	4,1	10,75	127
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы), лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,8	77,0	48
Сосиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		29,01	25,09	66,7	517,19	
День 2 Вторник						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	443
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		40,86	32,63	67,54	581,18	
День 3 Среда						
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	152

Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		53,31	28,56	95,31	725,74	
День 4 Четверг						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	160
Сосиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		22,15	27,57	90,24	703,85	
День 5 Пятница						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Всего		27,98	24,29	121,25	814,95	
Неделя вторая						
День 6 Понедельник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1/50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		19,58	19,12	77,22	602,19	
День 7 Вторник						
Суп свекольник	1/250	7,25	5,3	13,1	139,85	162
Огурец соленый (корнишон)	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46

Тёфтеля	1/100					
Картофельное пюре	1/150	10,7	16,7	13,4	247,2	472,473
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Кисель	1/200	2,28	0,24	14,75	70,5	
Всего		0,1	0,1	39,8	150,4	
23,41		26,93	101,34	740,53		
День 8 Среда						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	160
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Банан	1/100	1,50	0,50	21	89,30	
Всего		23,38	26,44	68,69	606,7	
День 9 Четверг						
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	4,1	10,75	127
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		27,73	21,34	72,19	447,75	
День 10 Пятница						
Суп – лапша домашняя с курицей и зеленью	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Всего		22,28	39,34	153,15	1042,55	
День 11 Понедельник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Блины с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Компот из шиповника	1/200	0,6	0,2	8,8	37,6	
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Всего		13,2	10,92	65,22	452,5	
День 12 Вторник						

Суп с бобовыми (гороховый с мясом куряти)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Пельмени с мясом	1/130	18,2	19,0	37,0	362,7	793
Хлеб ржаной-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	679,640
Вафля	1/30	1,7	2	10,5	63,3	
Всего		27,68	28,69	79,75	679,75	
День 23 Среда						
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Филе цыпленка в пак. сахар	2/25	12,1	6	35,5	244,8	
Каши гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный сметанный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржаной-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		27,55	13,15	126,9	729,84	



Исполнитель
Индивидуальный предприниматель
Буйнова З.Ю.

дата

Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей" В.Е.Олейникова Дата 9.09.2022</p>	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2" Н.А.Ахимова Дата 9.09.2022</p>
--	---



Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся в 1 смену

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48
Сосиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		18,26	20,09	61,9	506,44	
День 2 Вторник						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Всего		21,38	9,54	101,95	586,6	
День 3 Среда						
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643

Всего		48,1	20,35	80,1	568,34	
День 4 Четверг						
Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		20,63	16,5	110,05	589,5	
День 5 Пятница						
Вареники с картошкой	1/200	9,8	10,2	67	387,2	767
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Всего		22,48	17,04	108,15	675,1	
Неделя вторая						
День 6 Понедельник						
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1/50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		15,28	16,82	71,42	503,99	
День 7 Вторник						
Огурец соленый (корнишон)	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Тефтеля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Всего		16,16	21,63	88,24	600,68	
День 8 Среда						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Банан	1/100	1,50	0,50	21	89,30	
Всего		16,18	16,94	62,19	465,2	
День 9 Четверг						
Салат из квашеной капусты с	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62

зеленым горошком						
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	492
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	
Всего		16,98	16,34	68,09	437	643
День 10 Пятница						
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	483
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Всего		17,78	34,54	134,25	909,9	
День 11 Понедельник						
Блины с вареной стуженкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	
Компот из шиповника	1/200	0,6	0,2	8,8	37,6	770
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Всего		8,9	8,62	59,42	354,3	
День 12 Вторник						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	763
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	
Вафля	1/30	1,7	2	10,5	63,3	639,640
Всего		22,58	21,44	66,65	539,9	
День 13 Среда						
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Филе цыпленка в пан. сухарях	2/25	12,1	6	35,5	244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	
Всего		22,3	10,85	113,8	635,44	643



Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.

дата

Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей"</p> <p>В.Е.Олейникова</p> <p>Дата 9.09.2022</p>	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2"</p> <p>Н.А.Акимова</p> <p>Дата 9.09.2022</p>
--	---



**Примерное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.**

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж			
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Завтрак						
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Булка со сгущенкой	1/100	7,07	17	53	390	796
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка детская	1/80	5,9	7,68	41,92	261,44	796
Всего		81,33	54,81	301,67	1839,58	
День 2 Вторник						
Завтрак						
Суп с крупой (гречневая) с тушеной	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640

Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	32
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	443
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		61,11	60,13	167,1	1461,45	
День 3 Среда						
Завтрак						
Сосиска отварная Приморская	1/50	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72,0	33
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Обед	0	0	0	0	0	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Суп свекольник	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Курица тушеная	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		55,98	55,77	222,09	1538,78	
День 4 Четверг						
Завтрак						
Каша вязкая (рис)	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	284
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171

Голубцы						
Рис отварной	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Чай с лимоном	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
День 5 Пятница		48,6	48,61	247,09	1549,55	
<i>Завтрак</i>						
Вареники с картошкой						
Сыр	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Напиток из свежих ягод	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Яблоко	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Обед	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Огурец свежий	0	0	0	0	0	
Борщ с курицей	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Котлета мясная	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Картофельное пюре	1/80	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Соус красный основной	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Чай	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	712
День 6 Понедельник		47,49	45,83	185,39	1300,12	
Салат из морской капусты				0,00	47,35	378
Филе цыпленка в пан. сухарях	1/100	0,425	5,1		244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	3/20	12,1	6	35,5	213	513
Соус красный основной	1/150	6,0	3,9	26,55	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,22	0,71	4,1	141	
Чай	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Обед	1/200	0	0	14,0	56,0	712
Свекольник с курицей	0	0	0	0	0	
Картофельное пюре	1/250	4,5	9	15,5	156,5	
Капуста тушеная	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/150	5,01	5,34	11,23	101,94	
Компот из сухих фруктов	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Всего	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
День 7 Вторник		41,755	35,6	217,77	1333,21	
<i>Завтрак</i>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162

Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Обед	0	0	0	0	0	
Рыба (горбуша) отварная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	354
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		52,76	26,68	168,25	1141,64	
День 8 Среда						
Завтрак						
Кукуруза консервированная	1/30	0,7	0,1	3,4	17,4	
Фрикадельки мясные	4/15	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша рассыпчатая (гречка с тушенкой)	1/100	6,9	5,4	12,8	127,2	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Обед	0	0	0	0	0	
Огурец соленый	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		40,05	46,03	149,6	1167,7	
День 9 Четверг						
Завтрак						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп – лапша домашняя с курицей	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		43,54	41,22	148,29	1138,35	
День 10 Пятница						

Завтрак						
Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284
Сырники	3/30	11,7	17,5	17,6	270,2	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Курица тушенная	1/130	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		55,19	53,97	163,24	1306,12	
День 11 Понедельник						
Завтрак						
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1/100	6,2	5,3	2,2	80,7	54-56
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Обед	0	0	0	0	0	
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213	513
Печень по-строгановски	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	422
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		48,75	38,41	155,84	1215,05	
День 12 Вторник						
Завтрак						
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Обед	0	0	0	0	0	
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	48

Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	216
Котлета рыбная	1/80	9,4	4,9	2,2	90,2	364
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		41,42	53,82	216,39	1500	
День 13 Среда						
Завтрак						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Обед						
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Борщ с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	132
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		56,46	43,03	160,6	1 199,64	
День 14 Четверг						
Завтрак						
Блины с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Котлета мясная (журица)	1/100	18,2	10,4	13,8	222,0	466
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		42,58	68,29	163,77	1053,54	