

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 4" АМО СО

И.А.Иванова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



**Примерное двухнедельное меню  
школьных завтраков и обедов на 2025-2026 г.**  
для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями ОВЗ

Возрастная категория: с 6 до 11 лет  
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал  
обед 705-822 Ккал

| № рец               | Наименование блюда                            | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                               | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В -1         | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 1 - ая неделя       |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 311                 | Каша молочная с маслом                        | 200/10           | 4,95     | 12,30   | 31,70      | 251,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70                    | 116,70 | 31,70  | 2,67 |
| пром                | Биойогурт                                     | 125              | 3,94     | 3,13    | 6,50       | 94,00             | 0,00         | 6,60  | 0,00 | 0,00 | 6,60                     | 0,00   | 1,80   | 0,10 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00      | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| 685                 | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
|                     |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
|                     |                                               |                  | 12,09    | 15,70   | 68,30      | 473,50            | 0,06         | 13,60 | 0,02 | 0,00 | 75,10                    | 153,60 | 54,00  | 3,25 |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Овощная добавка                               | 45               | 3,00     | 5,00    | 10,80      | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00                    | 0,00   | 18,00  | 1,20 |
| 139                 | Суп картофельный с горохом                    | 200              | 4,96     | 4,48    | 17,84      | 134,00            | 0,20         | 5,00  | 0,66 | 0,00 | 38,00                    | 112,00 | 30,00  | 1,80 |
| 461                 | Тефтели в соусе                               | 90/30            | 8,92     | 11,26   | 5,32       | 133,20            | 0,13         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 28,80                    | 208,00 | 41,60  | 1,90 |
| 553                 | Рис припущенный                               | 150              | 3,50     | 4,80    | 35,00      | 196,90            | 9,03         | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 35,00                    | 90,20  | 19,90  | 1,10 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                                   | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                               |                  | 24,25    | 26,07   | 107,74     | 709,40            | 9,68         | 17,07 | 0,88 | 0,58 | 177,52                   | 457,80 | 131,07 | 8,01 |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 476                 | Суфле из курицы с рисом с соусом              | 90/30            | 16,60    | 9,00    | 5,76       | 223,00            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50                   | 174,70 | 38,20  | 0,77 |
| 520                 | Пюре картофельное                             | 150              | 3,20     | 6,20    | 22,80      | 139,40            | 9,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 23,00                    | 51,00  | 15,00  | 0,60 |
| пром                | Хлеб ржаной                                   | 20               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| 685                 | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                               |                  | 22,31    | 15,49   | 58,04      | 473,30            | 9,43         | 72,80 | 0,20 | 0,55 | 261,30                   | 262,60 | 73,70  | 1,85 |
| 2 - ой день ОБЕД    |                                               |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Овощная добавка                               | 30               | 3,00     | 5,00    | 10,80      | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00                    | 0,00   | 18,00  | 1,20 |
| 124                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10           | 2,08     | 4,24    | 8,44       | 72,30             | 0,03         | 12,40 | 0,56 | 0,00 | 36,70                    | 54,40  | 12,30  | 0,00 |
| 451                 | Шницель                                       | 90               | 14,31    | 12,96   | 12,40      | 221,30            | 0,08         | 1,23  | 0,02 | 0,02 | 12,00                    | 76,00  | 8,00   | 1,26 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные                   | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25      | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 35,00  | 19,00  | 1,00 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами            | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                                   | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                               |                  | 28,51    | 28,13   | 111,67     | 735,40            | 0,48         | 25,70 | 0,77 | 0,12 | 135,42                   | 213,00 | 78,87  | 5,47 |



| №реп                | Наименование блюда                       | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                          | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 437                 | Гуляш из мяса птицы                      | 90               | 10,00    | 6,00    | 4,00       | 119,00            | 0,00         | 0,99  | 0,00 | 0,00 | 16,20                    | 0,00   | 16,20  | 0,00 |
| 510                 | Каша гречневая с овощной добавкой        | 180              | 5,00     | 10,00   | 35,00      | 221,00            | 35,00        | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 56,00                    | 239,00 | 64,00  | 5,40 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 30               | 3,00     | 0,27    | 15,00      | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                          |                  | 19,56    | 16,51   | 78,40      | 512,90            | 35,32        | 13,06 | 0,19 | 0,10 | 115,92                   | 286,60 | 101,77 | 7,41 |
| 3 - ий день ОБЕД    |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 140/1               | Суп лапша                                | 200              | 2,32     | 2,90    | 14,80      | 136,00            | 0,08         | 8,00  | 0,74 | 0,00 | 58,61                    | 95,50  | 34,20  | 1,40 |
| 478                 | Запеканка картофельная с мясом, с соусом | 200/40           | 25,00    | 23,80   | 22,80      | 413,00            | 0,00         | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 192,00                   | 0,00   | 36,00  | 0,40 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 40               | 3,00     | 0,27    | 15,00      | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                          |                  | 34,88    | 31,91   | 112,70     | 821,90            | 0,40         | 25,07 | 0,91 | 0,10 | 260,33                   | 131,10 | 81,77  | 3,81 |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 311                 | Каша молочная с маслом                   | 200/10           | 4,95     | 12,30   | 31,70      | 251,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70                    | 116,70 | 31,70  | 2,67 |
| пром                | Кондитерское изделие                     | 1 шт./40         | 4,03     | 6,90    | 31,40      | 101,30            | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00                   | 81,60  | 8,40   | 0,13 |
| ТТК                 | Чай Детский                              | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
|                     |                                          |                  | 12,85    | 19,73   | 101,88     | 507,60            | 0,34         | 12,49 | 0,45 | 0,10 | 226,42                   | 245,90 | 61,67  | 4,81 |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 171                 | Суп пюре из картофеля с гренками         | 200/20           | 4,60     | 5,28    | 22,52      | 216,40            | 0,11         | 16,70 | 0,50 | 0,00 | 148,50                   | 139,20 | 39,50  | 0,00 |
| 443                 | Плов с овощной добавкой                  | 230              | 15,10    | 17,80   | 48,70      | 405,00            | 0,02         | 0,88  | 0,02 | 0,00 | 14,40                    | 224,00 | 14,40  | 0,88 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами       | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                              | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 638                 | Компот из плодов сушеных                 | 200              | 1,20     | 0,00    | 13,40      | 78,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 0,20 |
|                     |                                          |                  | 23,57    | 24,05   | 110,00     | 776,70            | 0,76         | 27,72 | 0,86 | 0,20 | 175,54                   | 409,50 | 67,54  | 4,62 |

| № рецеп             | Наименование блюда                 | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------|------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                     |                                    | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 490                 | Курица тушеная с морковью          | 90               | 10,40    | 8,90    | 0,90        | 123,80            | 9,00         | 0,60  | 0,03 | 0,48 | 23,00                    | 39,20  | 19,00 | 1,60 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные        | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25       | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 35,00  | 19,00 | 1,00 |
| 5                   | Сыр                                | 10               | 1,58     | 2,01    | 0,00        | 27,00             | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00                   | 81,60  | 8,40  | 0,17 |
| 685                 | Чай с сахаром                      | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 16,60  | 0,67  | 1,02 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30               | 1,54     | 0,00    | 9,60        | 35,27             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 5,20                     | 16,00  | 10,50 | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
|                     |                                    |                  | 20,33    | 16,55   | 76,15       | 484,97            | 9,16         | 1,02  | 0,29 | 0,48 | 196,20                   | 188,40 | 57,57 | 4,27 |
| 5 - ый день ОБЕД    |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
|                     |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 111                 | Борщ                               | 200/10           | 3,02     | 5,24    | 19,90       | 232,40            | 0,03         | 12,40 | 0,56 | 0,00 | 36,70                    | 54,40  | 12,30 | 0,46 |
| ТТК42               | Котлета рыбная "Лада"              | 90/10            | 13,10    | 7,60    | 11,60       | 202,20            | 2,08         | 0,17  | 0,00 | 0,00 | 1,70                     | 1,00   | 1,90  | 0,00 |
| 520                 | Пюре картофельное                  | 150              | 3,20     | 6,20    | 22,80       | 139,40            | 9,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 23,00                    | 51,00  | 15,00 | 0,60 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 20               | 1,54     | 0,00    | 9,60        | 35,27             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 5,20                     | 16,00  | 10,50 | 0,48 |
| 685                 | Чай с сахаром                      | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10       | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 16,60  | 0,67  | 1,02 |
|                     |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
|                     |                                    |                  | 22,42    | 19,28   | 88,30       | 711,67            | 11,23        | 12,57 | 0,56 | 0,00 | 67,60                    | 139,00 | 40,37 | 2,56 |
| 2 - ая неделя       |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 311                 | Каша молочная "Дружба" с маслом    | 200/10           | 4,95     | 12,30   | 31,70       | 251,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 26,70                    | 116,70 | 31,70 | 2,67 |
| 5,00                | Сыр                                | 20               | 1,58     | 2,01    | 0,00        | 27,00             | 0,02         | 0,00  | 0,00 | 0,23 | 1,34                     | 3,84   | 0,96  | 0,05 |
| Пром                | Батон                              | 60               | 3,95     | 0,90    | 25,03       | 97,00             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
| ТТК                 | Чай "Детский"                      | 200              | 2,95     | 2,81    | 12,10       | 122,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 0,00   | 0,00  | 0,02 |
|                     |                                    |                  | 13,43    | 18,02   | 68,83       | 497,00            | 0,28         | 5,07  | 0,17 | 0,33 | 39,96                    | 131,24 | 33,73 | 4,27 |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                    |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| ТТК                 | Маринад овощной                    | 60               | 0,80     | 5,30    | 5,90        | 75,00             | 0,42         | 1,00  | 0,75 | 0,67 | 7,60                     | 39,20  | 6,00  | 0,36 |
| 143                 | Суп крестьянский со сметаной       | 200/10           | 1,92     | 5,04    | 10,30       | 94,20             | 0,42         | 1,00  | 0,75 | 0,67 | 7,60                     | 39,20  | 6,00  | 0,36 |
| 451                 | Биточки                            | 90               | 11,73    | 11,60   | 12,30       | 220,80            | 0,00         | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 0,00   | 8,00  | 1,00 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные        | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25       | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 35,00  | 19,00 | 1,00 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38       | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50 | 0,48 |
| Пром                | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30        | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07  | 1,53 |
| 638                 | Компот из плодов сушеных           | 200              | 1,20     | 0,00    | 13,40       | 78,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00 | 0,00 |
|                     |                                    |                  | 24,57    | 27,87   | 106,83      | 761,80            | 1,21         | 14,09 | 1,69 | 1,44 | 81,92                    | 161,00 | 60,57 | 4,73 |



| № рец               | Наименование блюда                           | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|---------------------|----------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                     |                                              | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В-1          | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                              |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |       |       |
| 366                 | Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом | 150/50           | 11,00    | 9,30    | 13,40      | 253,10            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50                   | 174,70 | 38,20 | 0,77  |
| ТТК                 | Кондитерское изделие                         | 50               | 4,03     | 6,90    | 31,40      | 101,30            | 0,02         | 0,42  | 0,26 | 0,00 | 156,00                   | 81,60  | 8,40  | 0,17  |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами           | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50 | 0,48  |
| Пром                | Хлеб ржаной                                  | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07  | 1,53  |
| 685                 | Чай с сахаром                                | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00  | 1,53  |
|                     |                                              |                  | 18,90    | 16,73   | 83,58      | 509,70            | 0,73         | 71,29 | 0,61 | 0,65 | 363,22                   | 291,90 | 59,17 | 4,48  |
| 2 - ой день ОБЕД    |                                              |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |       |       |
| ТТК                 | Овощная добавка                              | 60               | 3,00     | 5,00    | 10,80      | 90,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 32,00                    | 0,00   | 18,00 | 1,20  |
| 140                 | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 200              | 2,52     | 4,16    | 17,12      | 132,00            | 0,20         | 1,25  | 0,66 | 0,00 | 52,50                    | 112,00 | 13,80 | 0,67  |
| 436/2               | Жаркое по-домашнему                          | 200              | 14,10    | 15,30   | 47,40      | 340,00            | 0,00         | 1,92  | 0,00 | 0,00 | 107,80                   | 0,00   | 19,10 | 1,17  |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами           | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50 | 0,48  |
| Пром                | Хлеб ржаной                                  | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07  | 1,53  |
| 686                 | Чай с сахаром                                | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02 | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00 | 0,00  |
|                     |                                              |                  | 23,49    | 24,99   | 114,10     | 717,30            | 0,52         | 15,24 | 0,85 | 0,10 | 236,02                   | 159,60 | 72,47 | 5,05  |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                              |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |       |       |
| ТТК31               | Фрикассе из курицы                           | 90               | 10,77    | 10,80   | 7,18       | 183,90            | 0,00         | 1,10  | 0,00 | 0,63 | 18,00                    | 192,00 | 18,00 | 1,10  |
| 516                 | Макароны отварные с овощной добавкой         | 180              | 5,25     | 5,40    | 41,25      | 196,50            | 9,03         | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 35,00                    | 90,20  | 19,90 | 1,10  |
| 685                 | Чай с сахаром                                | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00  | 1,53  |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами           | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50 | 0,48  |
|                     |                                              |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |       |       |
|                     |                                              |                  | 18,53    | 16,49   | 77,91      | 491,30            | 9,14         | 1,10  | 0,03 | 1,11 | 61,80                    | 307,10 | 49,40 | 4,21  |
| 3 - ий день ОБЕД    |                                              |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |       |       |
| 110                 | Борщ с картофелем с капустой со сметаной     | 200/5            | 3,10     | 5,80    | 16,70      | 145,40            | 0,07         | 5,63  | 0,44 | 0,00 | 51,64                    | 86,00  | 26,30 | 13,60 |
| 462                 | Котлета " Ежик"                              | 90/30            | 14,31    | 12,96   | 18,40      | 247,00            | 9,00         | 0,00  | 0,03 | 0,48 | 12,00                    | 39,20  | 8,00  | 1,26  |
| 520                 | Пюре картофельное                            | 150              | 3,20     | 6,20    | 22,80      | 139,40            | 9,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 23,00                    | 51,00  | 15,00 | 0,60  |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами           | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50 | 0,48  |
| 685                 | Чай с сахаром                                | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00  | 1,53  |
|                     |                                              |                  | 23,12    | 25,25   | 87,38      | 642,70            | 18,21        | 5,63  | 0,47 | 0,48 | 95,44                    | 201,10 | 60,80 | 17,47 |

| №реп                | Наименование блюда                     | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|----------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                        | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В-1          | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
| 311                 | Каша молочная с маслом                 | 200/10           | 4,95     | 12,30   | 31,70      | 251,00            | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 26,70                    | 116,70 | 31,70  | 2,67 |
| пром                | Фрукты                                 | 150              | 1,53     | 0,00    | 11,18      | 84,00             | 0,00         | 6,60  | 0,00   | 0,00 | 6,60                     | 0,00   | 1,80   | 0,10 |
| 685                 | Чай с сахаром и лимоном                | 200/10           | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,05         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 1,53 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 40               | 3,00     | 0,27    | 15,00      | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
|                     |                                        |                  | 13,76    | 21,48   | 93,20      | 507,80            | 0,05         | 6,60  | 0,00   | 0,00 | 34,30                    | 116,70 | 34,50  | 4,30 |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
|                     |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
| 171                 | Суп пюре из картофеля с гренками       | 200/15           | 4,60     | 5,28    | 22,52      | 216,40            | 0,11         | 16,70 | 0,50   | 0,00 | 148,50                   | 139,20 | 39,50  | 0,00 |
| 451                 | Биточки в соусе                        | 90/30            | 11,73    | 11,60   | 12,30      | 220,80            | 0,00         | 0,02  | 0,00   | 0,00 | 12,00                    | 0,00   | 8,00   | 1,00 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные            | 150              | 5,25     | 5,40    | 41,25      | 196,50            | 0,05         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 11,00                    | 35,00  | 19,00  | 1,00 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| 638                 | Компот из плодов сушеных               | 200              | 1,20     | 0,00    | 13,40      | 78,00             | 0,00         | 7,00  | 0,02   | 0,00 | 34,00                    | 12,00  | 10,00  | 0,00 |
|                     |                                        |                  | 24,09    | 22,57   | 105,55     | 746,70            | 0,22         | 23,72 | 0,52   | 0,00 | 233,30                   | 211,10 | 107,00 | 3,18 |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
|                     |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
| 499                 | Котлета из мяса птицы                  | 90               | 10,29    | 6,10    | 8,01       | 173,70            | 0,03         | 0,88  | 0,13   | 0,00 | 27,00                    | 89,40  | 25,20  | 1,98 |
| 510                 | Каша гречневая вязкая с овощами        | 180              | 5,54     | 10,80   | 26,70      | 253,30            | 35,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 56,00                    | 239,00 | 64,00  | 5,40 |
| Пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 30               | 2,31     | 0,29    | 14,38      | 52,90             | 0,06         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                            | 20               | 1,36     | 0,24    | 9,30       | 44,40             | 0,26         | 5,07  | 0,17   | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
| 685                 | Чай с сахаром                          | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 0,20 |
|                     |                                        |                  | 19,70    | 17,43   | 73,49      | 582,30            | 35,35        | 5,95  | 0,30   | 0,10 | 93,72                    | 364,00 | 101,77 | 9,59 |
| 5 - ый день ОБЕД    |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
|                     |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
| 130                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/10           | 4,78     | 4,75    | 5,32       | 181,00            | 0,07         | 8,42  | 104,20 | 0,00 | 27,60                    | 50,40  | 20,20  | 0,76 |
| 43                  | Суфле "Рыбка"                          | 90/10            | 12,41    | 16,29   | 8,70       | 230,58            | 0,10         | 0,48  | 0,03   | 0,00 | 32,40                    | 27,20  | 46,80  | 2,14 |
| 512                 | Рис припущенный                        | 150              | 3,50     | 4,80    | 35,00      | 196,90            | 9,13         | 5,40  | 0,03   | 0,48 | 54,00                    | 121,70 | 34,90  | 1,55 |
| 685                 | Чай с сахаром                          | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 1,00                     | 0,00   | 1,00   | 0,20 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами     | 40               | 3,00     | 0,27    | 15,00      | 70,50             | 0,06         | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
|                     |                                        |                  |          |         |            |                   |              |       |        |      |                          |        |        |      |
|                     |                                        |                  | 23,89    | 26,11   | 79,12      | 736,98            | 9,36         | 14,30 | 104,26 | 0,48 | 122,80                   | 224,20 | 113,40 | 5,13 |