УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Е.В. Сотникова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся с ОВЗ
МБОУ СОШ с. Маяк на 2023 – 2024 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нергетическая ценность, кка	
		Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №1-завтрак										
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5	6,25	8	10	30,67	38,33	215,55	269,44
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
	йогурт	420	420	12,1	12,1	15,12	15,11	76,44	76,44	473,3	473,3
	Итого	***875***	***930***	***27,87***	***29,12***	***31,94***	***33,93***	***142,53***	***150,19***	***954,14***	***1008,03***
	День №1-обед										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
43/487	Борщ красный с птицей и со сметаной	180	250	6,65	9,75	7,58	10,99	12,81	17,79	142,77	204,74
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
ТК	Котлета мясная (полуфабрикат)	72	72	8,4	8,4	20,31	20,31	7,93	7,93	246,87	246,87
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	***752***	***912***	***26,62***	***31,06***	***32,89***	***37,54***	***110,27***	***123,28***	***841,34***	***952,51***
	Итого за день	**1627**	**1842**	**54,49**	**60,18**	**64,83**	**71,47**	**252,8**	**273,47**	**1795,48**	**1960,54**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №2-завтрак										
237	Сырники со сгущенным молоком	120/30	160/30	15,8	19,1	14,5	18,5	32	37	370	457
378	Чай с молоком	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
602	печенье крекер	125	125	9,37	9,37	12,25	12,25	93	93	521,25	521,25
	Итого	***525***	***570***	***28,66***	***31,96***	***35,19***	***43,29***	***154,44***	***159,49***	***1099,74***	***1224,24***
	День №2-обед										
40	Салат из квашеной капусты	60	80	0,96	1,28	5,46	7,28	10,62	14,16	49,8	66,4
10	Суп картофельный с крупой/пшено	180	250	1,57	2,18	2,05	2,84	10,29	14,29	65,88	91,5
289	Рагу из птицы	200	250	16,11	20,14	20,46	25,58	21,03	26,29	332,57	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**860**	***24,24***	***29,2***	***28,63***	***36,36***	***118,41***	***131,21***	***782,46***	***907,82***
	Итого за день	**1225**	**1430**	**52,9**	**61,16**	**63,82**	**79,65**	**272,85**	**290,7**	**1882,2**	**2132,06**
	День №3-завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200	250	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
14	Масло сливочное (порциями)	15	20	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	фрукты	300	300	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***775***	***830***	***29,24***	***30,74***	***37,69***	***43,79***	***103,16***	***110,65***	***741,24***	***832,63***
	День №3-обед										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
102	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
278	Плов из отварной говядины	200	250	13,1	16,38	26,18	32,73	42,42	53,02	458,98	573,73
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**840**	**21,95**	**26,85**	**33,4**	**42,45**	**97,39**	**112,56**	**750,24**	**912,19**
	Итого за день	**1475**	**1670**	**51,19**	**57,59**	**71,09**	**86,24**	**200,55**	**223,21**	**1491,48**	**1744,82**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №4-завтрак										
93	Суп молочный с макар. изделиями	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	20	25	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
	йогурт	100	100	2,9	2,9	3,6	3,6	18,2	18,2	112,7	112,7
	Итого	***560***	***615***	***16,45***	***17,89***	***14,95***	***16,25***	***70,51***	***75,22***	***450,59***	***486,89***
	День №4-обед										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	250	1,51	2,1	3,68	5,11	11,95	16,59	86,94	120,75
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**740**	**920**	**20,52**	**26,66**	**23,65**	**32,54**	**100,72**	**117,23**	**702,84**	**875,85**
	Итого за день	**1300**	**1535**	**36,97**	**44,55**	**38,6**	**48,79**	**171,23**	**192,45**	**1153,43**	**1362,74**
	День №5-завтрак										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
ТК	Вареники (полуфабрикат)	150	200	14,51	19,34	12,28	16,38	19,58	26,1	248,85	331,8
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	фрукты	200	200	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***440***	***440***	***18,13***	***18,13***	***14,92***	***14,92***	***66,42***	***66,42***	***342,49***	***342,49***
	День №5-обед										
43	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	80	0,85	1,13	3,05	4,06	5,41	7,21	52,44	69,92
87	Суп с рыбными консервами	180	250	6,2	8,61	6,05	8,4	10,33	14,34	120,42	167,25
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
261	Печень, тушеная в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**775**	**870**	**34,75**	**47,88**	**23,18**	**32,67**	**134,09**	**151,55**	**888,15**	**1097,33**
	Итого за день	**1215**	**1310**	**52,88**	**66,01**	**38,1**	**47,59**	**200,51**	**217,97**	**1230,64**	**1439,82**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №6-завтрак										
311	Каша овсяная молочная жидкая	200	250	7,55	9,44	9,89	12,36	31,44	39,3	245,55	306,94
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
15	Сыр (порциями)	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	йогурт	100	100	2,9	2,9	3,6	3,6	18,2	18,2	112,7	112,7
	Итого	***555***	***610***	***20,06***	***23,11***	***20,84***	***24,78***	***85,06***	***92,92***	***605,34***	***684,93***
	День №6-обед										
37	Салат из сырых овощей	80	100	0,4	0,5	2,7	3,6	1,9	2,5	33	44
148/487	Суп-лапша домашняя с птицей	180	250	6,89	10,08	7,26	10,55	8,41	11,68	127	182,83
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
402	Котлета куринная (полуфабрикат)	72	72	0,54	0,54	7,19	7,19	1,78	1,78	74,18	74,18
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**772**	**932**	**16,99**	**21,15**	**18,18**	**22,82**	**106,02**	**118,99**	**720,27**	**844,31**
	Итого за день	**1327**	**1542**	**37,05**	**44,26**	**39,02**	**47,6**	**191,08**	**211,91**	**1325,61**	**1529,24**
	День №7-завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200	250	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	15	20	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	шоколад	90	90								
	Итого	***545***	***600***	***12,6***	***14,1***	***19,79***	***25,89***	***72,16***	***79,65***	***518,44***	***609,83***
	День №7-обед										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
34	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2	3,67	5,1	9,87	13,7	77,76	108,00
4	овощное рагу	180	200	12,1	15,13	14,5	18,12	21,1	26,38	264,00	330,00
462/7-11	тефтели (полуфабрикат)	50	100	8,91	17,82	12,32	24,63	6,39	12,78	170,75	341,5
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**730**	**890**	***27,39***	***39,95***	***30,95***	***48,33***	***82,67***	***98,59***	***688,29***	***957,27***
	Итого за день	**1275**	**1490**	**39,99**	**54,05**	**50,74**	**74,22**	**154,83**	**178,24**	**1206,73**	**1567,1**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №8-завтрак										
50	Зеленый горошек	60	80	1,55	2,48	1	1,33	3,25	5,2	20	32
214	Омлет натуральный	120	150	11,59	14,49	19,14	23,92	2,18	2,73	227,43	284,3
378	Чай с молоком	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	фрукты	200	200	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***620***	***670***	***28,63***	***32,46***	***32,38***	***37,49***	***65,77***	***68,27***	***530,92***	***599,79***
	День №8-обед										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
135	Суп из овощей со сметаной	180	250	1,32	1,83	3	4,16	7,68	10,67	63,6	88,33
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**740**	**920**	**23,8**	**30,37**	**22,21**	**30,64**	**134,82**	**151,99**	**843,45**	**1017,67**
	Итого за день	**1360**	**1590**	**52,43**	**62,83**	**54,59**	**68,13**	**200,59**	**220,26**	**1374,37**	**1617,46**
	День №9-завтрак										
183	Каша гречневая молочная	200	250	6,34	7,92	13,11	16,39	37,56	46,95	293,33	366,66
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
15	Сыр (порциями)	20	25	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
602	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,1
	Итого	***480***	***545***	***17,45***	***20,94***	***22,42***	***28,15***	***87,86***	***104,69***	***623,82***	***757,05***
	День №9-обед										
ТТК№1	Салат из белок. капусты,морк. и кукур.	60	80	1,38	1,84	4,32	5,76	5,46	7,28	66	88
104	Суп картофельный с мясными фрикад.	180	250	5,25	7,29	4,1	5,7	12,23	16,99	106,92	148,5
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
374	Рыба тушеная в томатном соусе с	60/30	90/50	13,92	21,66	6,96	10,82	2,82	4,38	129,6	201,6
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**740**	**930**	***28,25***	***39,1***	***20,54***	***28,4***	***84,17***	***96,39***	***605,6***	***768,63***
	Итого за день	**1220**	**1475**	**45,7**	**60,04**	**42,96**	**56,55**	**172,03**	**201,08**	**1229,42**	**1525,68**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №10-завтрак										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
ТК	Пельмени / полуфабрикат /	150	200	17,22	21,52	29,1	36,38	26,2	32,75	447,62	559,52
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	напиток/коктейль	200	200	4,14	4,14	3	3	20,4	20,4	130	130
	Итого	***650***	***720***	***24,92***	***29,3***	***32,39***	***39,68***	***81,32***	***88,12***	***704,51***	***817,81***
	День №10-обед										
33	Салат из свеклы	60	80	0,86	1,14	3,65	4,86	5,02	6,69	56,34	75,12
187/487	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	180	250	6,4	9,25	8,11	11,19	6,86	8,59	125,8	171,75
492	Плов из птицы	200	250	21,38	26,72	32,78	40,97	39,1	48,87	536,94	671,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**860**	**34,24**	**42,71**	**45,2**	**57,68**	**127,45**	**140,62**	**1053,29**	**1252,26**
	Итого за день	**1350**	**1580**	**59,16**	**72,01**	**77,59**	**97,36**	**208,77**	**228,74**	**1757,8**	**2070,07**
	День №11-завтрак										
140	Каша молочная "Дружба"	200	250	6,22	7,77	8,45	10,56	32,78	40,97	232,22	290,28
379	Напиток кофейный с мол.	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
602	Печенье/вафли	137	137	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,1
	Итого	***592***	***647***	***17,33***	***20,79***	***17,76***	***22,32***	***83,08***	***98,71***	***562,71***	***680,67***
	День №11-обед										
50	Икра кабачковая	60	80	1,2	1,6	5,4	7,2	5,1	6,8	73,2	97,6
43/487	Борщ красный с птицей и со сметаной	180	250	6,65	9,75	7,58	10,99	12,81	17,79	142,77	204,74
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
462/7-11	тефтели (полуфабрикат)	50	100	8,91	17,82	12,32	24,63	6,39	12,78	170,75	341,5
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**530**	**720**	**26,93**	**40,6**	**30,25**	**49**	**88,18**	**109,03**	**730,42**	**1035,34**
	Итого за день	**1122**	**1367**	**44,26**	**61,39**	**48,01**	**71,32**	**171,26**	**207,74**	**1293,13**	**1716,01**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №12-завтрак										
	Сырники со сметаной	140	180								
378	Чай с молоком	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	йогурт	420	420	12,1	12,1	15,12	15,11	76,44	76,44	473,3	473,3
	Итого	***810***	***855***	***15,59***	***15,59***	***23,56***	***27,65***	***105,88***	***105,93***	***681,79***	***719,29***
	День №12-обед										
15	Салат из свежих помидор и огурцов	80	100	0,79	0,98	4,92	6,15	2,98	3,73	59,36	74,2
10	Суп картофельный с крупой/рис	180	250	1,57	2,18	2,05	2,84	10,29	14,29	65,88	91,5
289	Рагу из птицы	200	250	16,11	20,14	20,46	25,58	21,03	26,29	332,57	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**720**	**880**	**24,07**	**28,9**	**28,09**	**35,23**	**110,77**	**120,78**	**792,02**	**915,62**
	Итого за день	**1530**	**1735**	**39,66**	**44,49**	**51,65**	**62,88**	**216,65**	**226,71**	**1473,81**	**1634,91**
	День №13-завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200	250	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
	фрукты	200	200	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***660***	***710***	***29,24***	***30,74***	***29,49***	***31,49***	***103,06***	***110,5***	***666,24***	***720,13***
	День №13-обед										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
102	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
278	Плов из отварной говядины	200	250	13,1	16,38	26,18	32,73	42,42	53,02	458,98	573,73
377	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**840**	**21,95**	**26,85**	**33,4**	**42,45**	**99,39**	**114,56**	**787,24**	**949,19**
	Итого за день	**1360**	**1550**	**51,19**	**57,59**	**62,89**	**73,94**	**202,45**	**225,06**	**1453,48**	**1669,32**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №14-завтрак										
93	Суп молочный с макар. изделиями	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	йогурт	100	100	2,9	2,9	3,6	3,6	18,2	18,2	112,7	112,7
	Итого	***550***	***605***	***11,81***	***13,25***	***17,25***	***22,65***	***70,61***	***75,37***	***452,79***	***526,59***
	День №14-обед										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	250	1,51	2,1	3,68	5,11	11,95	16,59	86,94	120,75
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
342	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**740**	**880**	**20,88**	**27,12**	**18,88**	**26,81**	**126,21**	**146,52**	**829,35**	**1022,65**
	Итого за день	**1290**	**1485**	**32,69**	**40,37**	**36,13**	**49,46**	**196,82**	**221,89**	**1282,14**	**1549,24**
	День №15-завтрак										
311	Каша пшенная молочная жидкая	200	250	7,23	9,03	8,89	11,11	34,11	42,64	245,55	306,94
379	Напиток кофейный с мол.	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	фрукты	200	200	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***650***	***705***	***25,36***	***27,16***	***32,01***	***38,33***	***100,63***	***109,21***	***663,04***	***761,93***
	День №15-обед										
51	Винегрет овощной	60	80	0,84	1,12	6,06	8,08	3,96	5,28	73,8	98,4
87	Суп с рыбными консервами	180	250	6,2	8,61	6,05	8,4	10,33	14,34	120,42	167,25
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
261	Печень, тушеная в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**730**	**915**	**32,3**	**44,94**	**27,07**	**37,75**	**120,25**	**134,75**	**855,09**	**1060,51**
	Итого за день	**1380**	**1620**	**57,66**	**72,1**	**59,08**	**76,08**	**220,88**	**243,96**	**1518,13**	**1822,44**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №16-завтрак										
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5	6,25	8	10	30,67	38,33	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
	шоколад	90	90								
	Итого	***545***	***600***	***16,24***	***17,49***	***17,49***	***19,49***	***72,95***	***80,61***	***516,24***	***570,13***
	День №16-обед										
37	Салат из сырых овощей	80	100	0,4	0,5	2,7	3,6	1,9	2,5	33	44
148/487	Суп-лапша домашняя с птицей	180	250	6,89	10,08	7,26	10,55	8,41	11,68	127	182,83
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
402	Котлета куринная (полуфабрикат)	72	72	0,54	0,54	7,19	7,19	1,78	1,78	74,18	74,18
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**772**	**932**	**16,99**	**21,15**	**18,18**	**22,82**	**106,02**	**118,99**	**720,27**	**844,31**
	Итого за день	**1317**	**1532**	**33,23**	**38,64**	**35,67**	**42,31**	**178,97**	**199,6**	**1236,51**	**1414,44**
	День №17-завтрак										
311	Каша овсяная молочная жидкая	200	250	7,55	9,44	9,89	12,36	31,44	39,3	245,55	306,94
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	йогурт	100	100	2,9	2,9	3,6	3,6	18,2	18,2	112,7	112,7
	Итого	***550***	***605***	***16,58***	***18,47***	***24,61***	***31,18***	***85,16***	***93,07***	***625,74***	***724,63***
	День №17-обед										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
34	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2	3,67	5,1	9,87	13,7	77,76	108
436/11-18	Жаркое по-домашнему	200	250	16,9	21,12	38,16	47,7	19,38	24,22	490,42	613,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**860**	**24,34**	**29,2**	**42,54**	**53,52**	**106,97**	**115,89**	**909,39**	**1063,64**
	Итого за день	**1250**	**1465**	**40,92**	**47,67**	**67,15**	**84,7**	**192,13**	**208,96**	**1535,13**	**1788,27**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №18-завтрак										
50	Зеленый горошек	60	80	1,55	2,48	1	1,33	3,25	5,2	20	32
214	Омлет натуральный	120	150	11,59	14,49	19,14	23,92	2,18	2,73	227,43	284,3
378	Чай с молоком	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	напиток /коктейль	100	100	2,07	2,07	1,5	1,5	10,2	10,2	65	65
	Итого	***740***	***570***	***18,7***	***22,53***	***21,88***	***26,99***	***44,97***	***47,47***	***445,92***	***514,79***
	День №18-обед										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
135	Суп из овощей со сметаной	180	250	1,32	1,83	3	4,16	7,68	10,67	63,6	88,33
171.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	180	3,49	4,19	8,03	9,63	36,44	43,73	231,98	278,37
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**740**	**920**	**20,46**	**26,55**	**26,1**	**35,34**	**110,34**	**127,99**	**764,28**	**945,16**
	Итого за день	**1480**	**1490**	**39,16**	**49,08**	**47,98**	**62,33**	**155,31**	**175,46**	**1210,2**	**1459,95**
	День №19-завтрак										
311	Каша пшенная молочная жидкая	200	250/7	7,23	9,03	8,89	11,11	34,11	42,64	245,55	306,94
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	15	20	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
602	Печенье/вафли	137	137	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,1
	Итого	***592***	***397***	***15,33***	***17,88***	***22,64***	***29,94***	***91,37***	***107,39***	***631,84***	***772,43***
	День №19-обед										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
102	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
321	Капуста тушеная с мясом	80	120	11,3	17,04	4,1	6,1	2,8	4,2	95,8	143,7
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**730**	**910**	**23,25**	**31,2**	**13,16**	**17,62**	**80,32**	**90,79**	**505,85**	**620,92**
	Итого за день	**1322**	**1307**	**38,58**	**49,08**	**35,8**	**47,56**	**171,69**	**198,18**	**1137,69**	**1393,35**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №20-завтрак										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
ТК	Пельмени / полуфабрикат /	150	200	17,22	21,52	29,1	36,38	26,2	32,75	447,62	559,52
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	фрукты	200	200	12	12	12	12	31	31	150	150
	Итого	***650***	***720***	***32,78***	***37,16***	***41,39***	***48,68***	***91,92***	***98,72***	***724,51***	***837,81***
	День №20-обед										
33	Салат из свеклы	60	80	0,86	1,14	3,65	4,86	5,02	6,69	56,34	75,12
187/487	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и со сметаной	180	250	6,4	9,25	8,11	11,19	6,86	8,59	125,8	171,75
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
ТК	Котлета рыбные (полуфабрикат)	78	78	8,4	8,4	20,31	20,31	7,93	7,93	246,87	246,87
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**758**	**918**	**26,99**	**31,38**	**37,32**	**42,84**	**130,95**	**142,13**	**969,09**	**1081,62**
	Итого за день	**1568**	**1773**	**42,58**	**46,97**	**60,88**	**70,49**	**236,83**	**248,06**	**1650,88**	**1800,91**
	Итого за 20 дней	**26993**	**30788**	**902,69**	**1090,06**	**1046,58**	**1318,67**	**3968,23**	**4393,65**	**28238,26**	**33198,37**
	Среднее за 20 дней	**1349,65**	**1539,4**	**45,1345**	**54,503**	**52,329**	**65,9335**	**198,412**	**219,683**	**1411,913**	**1659,9185**