



Согласовано:
Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



Утверждаю:
Директор МАОУ НГО ООШ №11

Гвердохлева Ю.А.



**Примерное двухнедельное меню для детей
7-11 лет, 12-18 лет, ОВЗ 7-11 лет, ОВЗ 12-18 лет**

Сезон сентябрь – февраль 2023 – 2024г

Примерное десятидневное меню МАОУ НГО «ООШ № 11» для детей возраста 7-11 лет

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С
Понедельник							
302	Каша рисовая	200	218	13	8	31,6	0
732	Салат из свежих помидор и огурцов	80	80	4	7,4	28,1	0
Пром	Напиток Витаминный	200	86	1	0,8	17	20
	Хлеб пшеничный вит	30/30	140	3	0,3	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	1	0,8	19,6	20
	Бутерброд с сыром	30/20	73	4	5,9	12,9	0,14
	ИТОГО:	790	691	26	23	133	41
Вторник							
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0
462	Тефтели с соусом	90	283	13,8	16,4	13,1	0,072
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	5,55
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:	540	711	26,2	25,4	67,1	8
Среда							
43	Салат «Здоровье»	80	68	1,7	3	3,6	15,9
413	Кура отварная	90	145	7,77	16,7	1,1	0
297	Греча отварная	150	140	3,04	4,96	20,7	7
Стр.557	Турбинка песочная	100	225	7,62	8,3	55,07	0
884/885	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	1
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	20
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:		870	21	25	151	28
Четверг							
50	Огурец порционно	80	77	4,96	19,01	6,31	6,6
371	Рыба припущенная	90	178	13,95	0,9	10	0
332/516	Макаронны отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0
Пром	Киселек	200	86	0,5	0,8	17	40
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	13	0
	ИТОГО:	580	628	23	28	64	72,1
Пятница							

451	Котлета мясная	90	234	12,54	8	8,93	0,15
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	6	20,7	6
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	2	17,3	1
	Салат из свежих помидор	80	88	0,84	0	5,34	16
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	1	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	0,8	2	19,6	20
	ИТОГО:	780	783	24	19	113	43
Суббота							
366	Запеканка со сгущ мол	150/20	230	20	12	26	63
693	Какао с молоком	200	190	6	5	35	1
	Хлеб пшеничный вит	30	69	3	1	22	33
	Бутерброд с сыром	20/30	148	5	6	15	1
	ИТОГО:	450	637	34	24	99	97
Вторая неделя							
Понедельник							
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07
BRON№20	Каша «Дружба»	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04
736/737	Салат «Здоровье»	80	41	11,8	9,2	33,72	0,62
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	790	605	26,3	19,2	132,74	84
Вторник							
BRON№20	Салат из разных овощ	80	104	2	15,18	7,87	0,03
366	Запеканка творожная	150/20	208	22	11,7	25,6	0,63
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	510	570	27	28,78	63,67	71
Среда							
500	Биточек из куры	90	257	14,5	13,4	7,1	6,4
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	15
743	Салат из свежих огурцов	80	77	8,25	4,21	26,93	68
693	Кофейный напиток с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,2

	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	3,3
	ИТОГО:	580	742	32	27	100	94
Четверг							
451	Биточек мясной	90	268	10	9	7	6
332/516	Макароны отварные	150	174	5	9	34	2
Пром	Кисель	200	86	1	0	17	23
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	3	1	22	3
	ИТОГО:	500	568	19	19	71	34
Пятница							
	Огурец порционно	80	77	1	0,06	5	18
43	Суфле «Рыбка»	150	297	20	19	20	20
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	9	10
	Хлеб пшеничный вит	30	69	3	0,3	22	33
	Бутерброд с сыром	20/30	148	5	5,9	30	1
	ИТОГО:	510	619	29	19	86	62
Суббота							
431	Печень по «Строгоновски»	90/50	330	30	21	7	11
297	Рис отварной	150	205	16	4	28	2
Пром	Хлеб пшеничный витаминный	30/30	139	1	13	6	20
693	Какао с молоком	200	190	6	6	35	1
	ИТОГО:	550	864	53	44	76	54

Примерное двухнедельное меню МАОУ НГО «ООШ № 11» для детей возраста 11-18 лет

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Кал.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
		г	л.	г.	г.	г.	мг	мг	мгк	мг	мг	мг	г	мг
Понедельник														
303	Каша рисовая	250/10	272,	3,75	10	39,5	0,05	0	0	2,5	2,5	128,13	45	1
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	121	0,66	10,8	2,47	1,94	11,74	13,05	1,9	37,44	27,36	115,2	0,67
пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит	30	69	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутербро	20/3	73	4,6	5,9	0	0,0	0,1	57,	0,1	176	100	7	0,2

	д с сыром	0		4			1	4	5					
	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:		715	23	24	98	1,04	66,66	41,4	1,6	165,1	376,8	107,2	21,98
Вторник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	100/50	417	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
520	Пюре картофельное	180	168	3,65	8,92	24,87	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	100,8	36	12,6
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		843	29	27	99	,743	0,672	301,92	4,19	186	539,7	75,8	8
Среда														
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
487	Кура отварная	120	174	10	23,8	1,57	0,018	0	0	0,4	35	159	20	1,84
297	Греча отварная	180	205	3,65	8,92	24,87	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	100,8	36	12,6
Стр. 557	Турбинка песочная	100	225	7,62	8,3	55,07	0,09	0	182	0,9	30	62	11	1,4
884/885	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		964	27	27	99	0,313	136,3	290	4,53	186,5	360,63	101,2	4,13
Четверг														
5	Огурец порционный	100	55	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припущенная	100,5	197	17,4	1,12	0	0,1	0	20	0,3	47	180	43	0,9
332/516	Макароньы отварные	180	176	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,32	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
Пром	Киселек	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	12	15	1,06
	Хлеб пшеничный	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

	ый витами ный/рж													
	ИТОГО:		65 2	27	30	97	0,7 03	77, 2	160 ,6	7,1 7	364	437 ,5	12 6,2	5,2 3
Пятница														
451	Котлета мясная	100/ 5	25 1	15, 68	9,1 3	11,16	0,0 06	0,1 8	18, 7	0,5 6	41	141	27, 18	1,1 2
520	Пюре картофельное	180	16 8	3,6 5	8,9 2	24,87	0,1 8	6,6 6	10, 8	0,1 8	48, 6	100 ,8	36	12, 6
884/885	Чай с лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Салат из свежих помидор	100	85	0,1	0	6,41	0,5	19, 15	11, 76	0,0 58	7,2	17, 28	7,9 2	0,2 2
	Хлеб пшенич ный витами ный/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		77 3	25	23	112	0,8	27, 44	65, 26	2,0 2	159 ,55	366	90, 3	16, 27
Суббота														
431	Печень по строгано вски	100/ 50	44 3	33	21	7	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	0,9 6
297	Рис отварной	180	20 5	15, 12	3,6	28,2	0,2 8	0,1 44	0	0	1,8	21, 6	13 0	2,8 8
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,0 4	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		97 6	55	30	83	10, 25	57, 44	18, 69	3,3 5	231 ,79	366 ,46	17 2	14, 76
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
BRON №20	Каша «Дружба »	250/ 10	23 8	6,7 5	4,8 8	41,78	0,0 5	0	0	2,5	25	128 ,13	45	1
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
	Напиток витами ный	200	87	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	вит/рж													
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		680	28	21	121	0,853	160	296,6	4,14	240,2	622,6	138,4	10,64
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	114	2	15,18	9	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканка творожная	200/30	306	22	14,4	31	0,75	0,46	34,5	1,36	169,6	274	34,5	0,75
884/885	Чай с молоком	200	98	2	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный витамин	30/30	138	2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		656	28	32	68	0,833	16,06	326,5	2,39	318,6	377,5	90,7	3,48
Среда														
500	Биточек из кури	100/5	223	19	17,3	11,9	0,08	0,8	40	1,88	58	108	30	1,8
520	Пюре картофельное	180	227	4	9,9	26,1	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	101	36	1,26
	Салат из свежих огурцов	100	26	1	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
693	Кофейный напиток с молоком	200	188	5	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витамин	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		802	31	31	99	0,908	8,06	59,8	3,74	160,1	240,25	83,7	5,14
Четверг														
451	Биточек мясной	100/5	227	14,8	8,86	10	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	124	22,6	0,7
332/516	Макаронь отварные	180	293	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,032	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
Пром	Кисель	200	87	0,5	0,8	27	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витамин	30/30	138	2,2	0,3	23	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		74	23	24	88	0,3	40,0	0,0	3,4	93,	351	71,	6,8

			5				73	5	92	7	3	,1	2	7
Пятница														
	Огурец порционный	100	79	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
43	Суфле «Рыбка»	200	396	27,38	23,4	19,14	0,2							
884	Чай с лимоном	200	88	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Бутерброд с сыром	20/30	73	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный вит	30	69	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		769	22	30	24	0,181	9,24	59,4	2,89	390,6	454,7	49,2	5,29
Суббота														
366	Запеканка со сгущенным молоком	200/30	306	23	14,4	30,7	0,75	0,46	34,5	1,36	169,6	274	34,5	0,72
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	1,6	0,06	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	225	4,64	5,9	20	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		859	35	24	98	2,38	052	34,54	2,09	347,6	471,5	63,5	3,05

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 7-11 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/10	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого			595	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49

Обед														
451	Котлета мясная	90	150	12,54	7,31	8,93	0,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	140	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:		914	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
43	Каша «Дружба»	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3	Бутерброд с колбасой	30/15	123	4,73	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого			645	10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	90/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/51	Макарон	150	14	3,5	4,1	23,5	0,2	0	0,02	2,2	34,	160	27	3,1

6	ы отварные		7				25		7	5	5	,5		5
884/88 5	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		91 0	26, 2	25, 4	67,1	0,6 98	0,6 72	301, 627	3,8 4	120 ,1	464 ,6	62, 4	8,0 2
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
302	Каша пшеничная	200	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Кофейны й напиток	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандари н	100	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			57 6	16, 27	26, 5	38,6	0,1 39	0 ,95	0,17	1,0 3	260 ,9	296 ,44	46, 2	2,5 9
Обед														
43	Салат Здоровье	80	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	200	18 4	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
297	Греча отварная	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Стр.55 7	Турбинк а песочная	100	22 5	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	11 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		94 6	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркуле с»	200	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб	30/3	14	2,2	0,3	12,9	0,0	0	0	0,3	6	19,	4,2	0,3

	пшенич ный вит/рж	0	0				33			3		5		3
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутербро д с сыром и маслом	15/1 5/10	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			67 2	11, 5	17, 8	69,1	0,1	0,9 5	0,17	2,7 5	156 ,4	287 ,14	104 ,2	1,4 9
Обед														
	Огурец порцион но	80	68	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	200	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припуще нная	90	19 3	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
520	Пюре картофел ьное	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		77 4	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница Завтрак														
332/51 6	Макаро ны отварные с сыром	150/ 20	18 7	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			52 7	14, 3	12, 5	101,5	0,3 3	0,4	24,0 2	3,3 8	123 ,25	314	43, 2	4,0 8
Обед														
451	Котлета мясная	90	15 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5

160	Суп молочный	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	80	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		81 7	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 ,25	386 ,4	104 ,55	19, 31
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
302	Каша «Дружба »	200	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 3	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			60 9	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,0 7	81	226 ,5	28, 2	3,8 9
Обед														
448	Печень по строгано вски	90	18 0	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96
297	Каша гречнева я рассыпча тая	150	30 3	12, 6	3	23,5	23, 7	0,1 2	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	90, 75	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
181	Суп картофел ный с рыбой	200	88	1,6	3,9 2	11,44	13, 98							
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	ИТОГО:		89 7	39, 31	64, 04	77,99	25, 43	11, 5	16,4 4	3,0 5	221 ,9	358 ,3	165 ,8	6,2 5
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	80	88	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
BRON №20	Каша манная	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	15/1 5/5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,2 7	20	19	2,3 5	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			71 6	9,4	17, 2	41,46	1,9 33	30 ,13	30,0 5	7,6 7	201 ,6	157 ,94	29, 8	5,8 6
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	80	77	11, 8	9,2	33,72	0,6 2	0	0,6	0,1 7	66, 2	222	39, 2	4,1 5
Пром	Напиток витаминный	200	89	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Груша свежая	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		60 7	26, 3	19, 2	132,7 4	,08 43	16 0	276, 6	3,6 4	235 ,2	596 ,5	129 ,4	10, 44
Вторник Завтрак														
BRON №20	Каша пшеничная	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутерброд с колбасой	15/1 5/5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	13 7	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							

Итого			67 9	13, 3	12, 1	74,8	0,0 93	2,3 5	0,17	2,8 5	197 ,4	244 ,14	60, 2	4,5 3
Обед														
BRON №20	Салат из разных овощ	80	17 4	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофель ный с горохом	200	16 7	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканк а творожна я	150/ 20	20 8	10, 3	11, 7	25,6	0,6 3	0,3 8	28,7 5	1,1 3	141 ,25	229	28, 75	0,6
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшенич ный вита/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		78 3	15, 29	28, 78	63,67	0,7 13	16	320	1,1 6	290 ,15	332 ,5	84, 95	3,3 3
Среда														
160	Суп молочны й	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшенич ный вита/рж	30/3 0	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутербро д с сыром	30/1 5	18 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Кисель	200	15 2	2	0	19,2	0,2 7	20	19	2,3 5	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого			74 8	14, 3	12, 1	72,82	0,9 8	20, 35	19,1 7	5,1	190 ,4	237 ,14	56, 2	3,1 3
Обед														
500	Биточек из кури	90	23 2	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофель ное	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
132	Рассольн ик	200/ 25	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
693	Кофейны й напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничн	30/3 0	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	ый витаминный/рж													
	ИТОГО:		93 3	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
43	Салат «Здоровье»	80	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			59 5	8,5 9	23, 38	28,07	36, 05	36, 05	294	1,4 5	253 ,4	169 ,14	62, 2	3,0 7
Обед														
451	Биточек мясной	90	26 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/516	Макаронны отварные	150	14 7	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
110	Борщ	200	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		78 6	18, 23	13, 36	75,34	5,4 7	47, 1	16	3,0 47	110	321 ,7	72, 66	6,5 2
Пятница														
413	Кура припущенная	90	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
520	Пюре картофельное	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутерброд с маслом	30/1 5	18 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			74	18,	29,	63,2	0,3	7,9	9,17	1,2	242	337	68,	15,

			5	67	86		26			8	,4	,44	2	49
Обед														
	Огурец порцион но	80	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	150	297	11,7	9,57	0,9								
124	Щи	200	145	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		806	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожная»	70	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	128	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого			632	12,6	12,1	68,82	0,089	20,35	2,17	2,75	196,6	239,14	65,9	3,73
Обед														
366	Запеканка со сгущ мол	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
107	Бульон куриный	200/25	40	5,2	2,08	0,15	0,45							
3	Бутерброд с сыром	15/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	128	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
639	Компот из сухофруктов	200	62	0,3	-	15,3	0,006	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:		751	23	25,7	80,2	0,64	2,33	29	2,26	483,65	541	73,75	2,93

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 12-18 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/10	143	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого			691	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	100	250	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	180	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	170	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:		1062	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	250	238	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	»													
	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3	Бутерброд с колбасой	30/15	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого			695	10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	100/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Макароны отварные	180	177	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		950	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшеничная	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток	200	187	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарин	100	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого			676	16,27	26,5	38,6	0,139	0,95	0,17	1,03	260,9	296,44	46,2	2,59
Обед														
43	Салат Здоровье	100	88	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	250	184	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	188	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26

297	Греча отварная	180	303	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Стр.557	Турбинка песочная	100	225	7,62	8,3	55,07	0,09	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		1282	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркулес»	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого			672	11,5	17,8	69,1	0,1	0,95	0,17	2,75	156,4	287,14	104,2	1,49
Обед														
	Огурец порционно	100	88	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250	165	3,3	3,44	11,66								
371	Рыба припущенная	100	193	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
520	Пюре картофельное	180	160	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		834	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
Пятница Завтрак														

332/51 6	Макарон ы отварные с сыром	180/ 20	18 7	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			53 3	14, 3	12, 5	101,5	0,3 3	0,4	24,0 2	3,3 8	123 ,25	314	43, 2	4,0 8
Обед														
451	Котлета мясная	100	25 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
160	Суп молочны й	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		96 0	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 ,25	386 ,4	104 ,55	19, 31
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
302	Каша «Дружба »	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 3	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			54 1	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,0 7	81	226 ,5	28, 2	3,8 9
Обед														
448	Печень по строгано	100	25 6	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96

	вски													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	303	12,6	3	23,5	23,7	0,12	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
181	Суп картофельный с рыбой	250	188	1,6	3,92	11,44	13,98	4,5	8	0,1	35	88	32	11
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		1076	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRON №20	Каша манная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15	153	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			676	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	182	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	100	88	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша	200	96	1,8	0,4	16,2	0,0	12	16	0,4	68	46	26	0,6

	свежая						8	0						
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		655	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник Завтрак														
BRON №20	Каша пшеничная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с колбасой	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	127	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарины	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого			659	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
Обед														
BRON №20	Салат из разных овощей	100	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	250	216	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканка творожная	200/30	328	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		852	15,29	28,78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84,95	3,33
Среда														
160	Суп молочный	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	163	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0

	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого			60 6	14, 3	12, 1	72,82	0,9 8	20, 35	19,1 7	5,1	190 ,4	237 ,14	56, 2	3,1 3
Обед														
500	Биточек из кури	100	19 4	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофельное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
693	Кофейный напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		79 5	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
43	Салат «Здоровье»	100	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	250	23 3	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			56 7	8,5 9	23, 38	28,07	36, 05	36, 05	294	1,4 5	253 ,4	169 ,14	62, 2	3,0 7
Обед														
451	Биточек мясной	100	26 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/51 6	Макарон ы отварные	180	18 7	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		84	18,	13,	75,34	5,4	47,	16	3,0	110	321	72,	6,5

			8	23	36		7	1		47		,7	66	2
Пятница														
413	Кура припущенная	100	218	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
520	Пюре картофельное	180	180	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с маслом	30/15/10	193	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			755	18,67	29,86	63,2	0,326	7,9	9,17	1,28	242,4	337,44	68,2	15,49
Обед														
	Огурец порционно	100	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	200	346	11,7	9,57	0,9								
124	Щи	250	195	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		917	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	250	233	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожная»	70	223	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого			716	12,66	12,1	68,82	0,089	20,35	2,17	2,75	196,6	239,14	65,9	3,73
Обед														
366	Запеканк	200/	30	10,	11,	25,6	0,6	0,3	28,7	1,1	141	229	28,	0,6

	а со сгущ мол	30	8	3	7		3	8	5	3	,25		75	
107	Бульон куриный	25	14 0	5,2	2,0 8	0,15	0,4 5							
3	Бутербро д с сыром	30/1 5/10	19 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
639	Компот из сухофрук тов	200	62	0,3	-	15,3	0,0 06	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:		84 3	23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3