

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 21 АМО СО  
Ю.В.Шестакова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



В.В. Мишанихина

**Примерное двухнедельное меню  
школьных завтраков и обедов на 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 |
| 5                   | Сыр                                            | 25               | 3,95     | 5,38    | 0,00       | 67,50             | 0,00         | 6,60  | 0,00 | 0,00 | 6,60                     | 0,00   | 1,80   | 0,10 |
| 685                 | 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             | 40               | 3,08     | 0,38    | 19,17      | 70,53             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,80                     | 24,90  | 10,50  | 0,48 |
| пром                | Хлеб ржаной                                    | 25               | 1,70     | 0,30    | 11,62      | 55,50             | 0,26         | 5,07  | 0,17 | 0,10 | 1,92                     | 10,70  | 1,07   | 1,53 |
|                     |                                                |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
|                     |                                                |                  | 13,88    | 18,36   | 77,59      | 502,53            | 0,32         | 18,67 | 0,19 | 0,10 | 77,02                    | 164,30 | 55,07  | 4,78 |
| 1 - ый 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 |
| 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                                    | 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             | 0,00         | 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                                | 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 |
| 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 |

| № 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   |
| 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                     | 1/40.            | 4,03     | 6,90    | 31,40      | 101,30            | 0,02         | 0,42  | 0,26   | 0,00 | 156,00                   | 81,60  | 8,40   | 0,13 |
| 685                 | Чай Детский                              | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,10      | 58,00             | 0,40         | 21,40 | 152,30 | 3,82 | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 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            | 0,74         | 26,89 | 152,73 | 3,92 | 192,42                   | 233,90 | 51,67  | 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 |

| 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 | 30     | 2,31  | 0,29  | 14,38  | 52,90  | 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 |
| пром                | Биойогурт                          | 1/125  | 3,94  | 3,13  | 6,50   | 94,00  | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 0,23 | 1,34   | 3,84   | 0,96  | 0,05 |
| пром                | Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами | 30     | 2,31  | 0,29  | 14,38  | 52,90  | 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 |
|                     |                                    |        | 11,40 | 15,72 | 67,68  | 455,90 | 0,11  | 0,00  | 0,00 | 0,23 | 34,24  | 153,14 | 43,83 | 4,22 |
| 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 |

|                         |                                          |     |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |              |             |
|-------------------------|------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2 - ой день ОБЕД</b> |                                          |     |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |              |             |
| 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        |
|                         |                                          |     | <b>23,49</b> | <b>24,99</b> | <b>114,10</b> | <b>717,30</b> | <b>0,52</b> | <b>15,24</b> | <b>0,85</b> | <b>0,10</b> | <b>236,02</b> | <b>159,60</b> | <b>72,47</b> | <b>5,05</b> |

|                            |                                      |     |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 - ий день ЗАВТРАК</b> |                                      |     |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
| 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        |
|                            |                                      |     |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|                            |                                      |     | <b>18,53</b> | <b>16,49</b> | <b>77,91</b> | <b>491,30</b> | <b>9,14</b> | <b>1,10</b> | <b>0,03</b> | <b>1,11</b> | <b>61,80</b> | <b>307,10</b> | <b>49,40</b> | <b>4,21</b> |

|                         |                                           |       |              |              |              |               |              |             |             |             |              |               |              |              |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>3 - ий день ОБЕД</b> |                                           |       |              |              |              |               |              |             |             |             |              |               |              |              |
| 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         |
|                         |                                           |       | <b>23,12</b> | <b>25,25</b> | <b>87,38</b> | <b>642,70</b> | <b>18,21</b> | <b>5,63</b> | <b>0,47</b> | <b>0,48</b> | <b>95,44</b> | <b>201,10</b> | <b>60,80</b> | <b>17,47</b> |

| №<br>реп            | Наименование блюда                     | Пищевые вещества  |             |            |               | Энерг.<br>ценн.<br>ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|----------------------------------------|-------------------|-------------|------------|---------------|-------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                        | Масса<br>порции г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>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 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 |
| 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 |
|                     |                                        |                   | 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 |