

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1

  
В.В. Мещуров

Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 10.03.2025 № 30-х



УТВЕРЖДАЮ:

  
ИП Е.И. Боковикова

**10-дневное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
с ограниченными возможностями здоровья**

НЕДЕЛЯ: первая  
СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: понедельник  
КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (крупа «Геркулес» 30; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5; соль йодированная) 200/5          | 205        | 6,33                 | 8,09         | 25,49         | 207,38         | 109         |
|                          | Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)   | 200        | -                    | -            | 14,98         | 60             | 300         |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр 20, масло сл 5. хлеб 20)  | 45         | 6,62                 | 9,48         | 10,06         | 152            | 376         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>480</b> | <b>15,95</b>         | <b>18,01</b> | <b>70,33</b>  | <b>510</b>     |             |
| ОБЕД                     | Огурцы маринованные с лимон. кислотой  | 60         | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 3,6            | 149/2021    |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль йодированная) | 200        | 1,67                 | 5,3          | 8,51          | 86,2           | 63          |
|                          | Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль)  | 90         | 13,7                 | 15           | 7,3           | 227,2          | 189         |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль йодированная)  | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23         | 211,09         | 227         |
|                          | Сок фруктовый  | 200        | 1                    | 0,2          | 22            | 88             | 293         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>760</b> | <b>28,55</b>         | <b>26,59</b> | <b>113,93</b> | <b>800,79</b>  |             |

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: вторник

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Омлет натуральный (яйцо 80, молоко 250., масло слив. 10,0, соль йодированная)   | 150        | 13,43                | 20,81        | 3,5           | 255,09         | 132         |
|                          | Бутерброд с повидлом (масло сл. 5, повидло 35, хлеб 20)   | 60         | 1,72                 | 4,2          | 32,9          | 176,3          | 381         |
|                          | Какао с молоком сгущенным (какао 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)   | 200        | 3,78                 | 3,91         | 26,04         | 154,15         | 271         |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>440</b> | <b>21,93</b>         | <b>29,36</b> | <b>82,24</b>  | <b>676,16</b>  |             |
| ОБЕД                     | Помидор свежий нарезка  | 60         | 0,66                 | 1,02         | 2,76          | 23             | 246         |
|                          | Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 60, крупа рис 4, морковь 8, лук репчатый 8, огурцы соленые 4, масло раст. 4 сметана 8, соль йодированная) | 200        | 4,02                 | 9,04         | 25,9          | 119,68         | 42          |
|                          | Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7, соус молочный 30, соль йодированная) 90/40           | 130        | 16,52                | 18,77        | 11,24         | 280,07         | 200         |
|                          | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75, соль йодированная)  | 150        | 3,19                 | 5,43         | 23,29         | 160,41         | 241         |
|                          | Компот из свежих яблок(с вит.«С») (ябл.све. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)   | 200        | 0,16                 | 0,16         | 27,87         | 114,56         | 282         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |   | <b>800</b> | <b>30,73</b>         | <b>35,16</b> | <b>130,93</b> | <b>882,42</b>  |             |

НЕДЕЛЯ: первая  
СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: среда  
КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом(крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5     | 205        | 5,12                 | 6,62         | 32,61         | 210,13         | 114         |
|                          | Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)  | 200        | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 294         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 60         | 6                    | 0,88         | 39,6          | 181,24         |             |
|                          | Яйцо вареное (шт)  | 40         | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 62,8           | 376         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>505</b> | <b>16,27</b>         | <b>12,11</b> | <b>87,8</b>   | <b>515,79</b>  |             |
| ОБЕД                     | Огурцы свежие в нарезке  | 60         | 0,48                 | 0,06         | 1,98          | 29             | 246         |
|                          | Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль йодированная)             | 200        | 1,87                 | 3,11         | 10,89         | 79,03          | 45          |
|                          | Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат –пюре 7, мука пшеничная 2, соль йодированная) 50/50 | 100        | 17,5                 | 6,1          | 2,99          | 136,51         | 191         |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль йодированная)                                      | 150        | 8,73                 | 5,43         | 45            | 263,8          | 219         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов 25; сахар 15)  | 200        | 0,56                 | -            | 27,89         | 113,79         | 283         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>770</b> | <b>35,32</b>         | <b>15,44</b> | <b>128,62</b> | <b>806,83</b>  |             |

НЕДЕЛЯ: первая  
СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: четверг  
КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Каша ячневая молочная вязкая(крупа ячневая 44,8 ,молоко 100, сахар5, масло слив. 5, соль йодированная) 200/5   | 205        | 7,23                 | 6,67         | 39,54         | 246,87         | 115         |
|                          | Кофейный напиток на сгущенном молоке(коф.  | 200        | 2,01                 | 2,39         | 25,65         | 131,87         | 285         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
|                          | Бутерброд с маслом(масло сл.15, хлеб 15)   | 30         | 1,27                 | 11,3         | 7,7           | 137,5          | 380         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>465</b> | <b>13,51</b>         | <b>20,8</b>  | <b>92,69</b>  | <b>606,86</b>  |             |
| ОБЕД                     | Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5, соль йодированная) | 60         | 0,5                  | 3,03         | 3,19          | 49,5           | 4           |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль йодированная)   | 200        | 2,26                 | 2,29         | 17,41         | 99,27          | 47          |
|                          | Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль йодированная ) 70/140  | 240        | 42,5                 | 51,8         | 46,9          | 853,81         | 211         |
|                          | Компот из кураги (курага 20; сахар 15)   | 200        | 0,33                 | 0            | 22,66         | 91,98          | 280         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>  | <b>760</b> | <b>51,77</b>         | <b>57,86</b> | <b>130,03</b> | <b>1279,26</b> |             |



НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: пятница

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры  |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |              |
| ЗАВТРАК                  | Каша «Дружба» (Крупа рисовая 15, крупа пшеничная 11, молоко 102, сахар 5, масло слив. 5, соль йодированная) 200/5                    | 205        | 6,55                 | 8,33         | 35,09         | 241,11         | 102          |
|                          | Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7  | 207        | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 294          |
|                          | Печенье  | 50         | 3,75                 | 4,9          | 37,2          | 207,5          | 582 (2021г.) |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |              |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>492</b> | <b>13,37</b>         | <b>13,68</b> | <b>107,4</b>  | <b>600,85</b>  |              |
| ОБЕД                     | Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания (зел. горошек 32,7)   | 60         | 1,88                 | 1,98         | 4,2           | 38             | 229          |
|                          | Свекольник (свекла 51,2, картофель 34,5, морковь 8, лук репчатый 8,88, масло раст., 4, томат-пюре 2,6, сметана 8, соль йодированная) | 200        | 1,54                 | 5,07         | 8,04          | 83,33          | 43           |
|                          | Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе курицы 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная)              | 90         | 13,77                | 9,9          | 11,97         | 191,7          | 347 /2021    |
|                          | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль йодированная)  | 150        | 3,19                 | 6,06         | 23,29         | 160,41         | 241          |
|                          | Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)   | 200        | 0,68                 | 0            | 21,01         | 80             | 289          |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |              |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |              |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>  | <b>760</b> | <b>27,24</b>         | <b>23,75</b> | <b>108,38</b> | <b>738,14</b>  |              |

**НЕДЕЛЯ:** вторая  
**СЕЗОН:** осенне-зимний

**ДЕНЬ:** понедельник  
**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | Каша молочная пшеничная жидкая ( крупа пшеничная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5                                  | 205        | 7,44                 | 8,07         | 35,28         | 243,92         | 108         |
|                          | Бутерброд с маслом (масло слив.15, хлеб 15)  | 30         | 1,27                 | 11,3         | 7,7           | 137,5          | 380         |
|                          | Какао с молоком сгущенным(какао-порошок 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)   | 200        | 3,78                 | 3,91         | 26,04         | 154,15         | 271         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>465</b> | <b>15,49</b>         | <b>23,72</b> | <b>88,82</b>  | <b>626,19</b>  |             |
| <b>ОБЕД</b>              | Салат из св.помидоров (помидоры 54, масло раст.5)  | 60         | 0,6                  | 6,09         | 2,76          | 68,28          | 22          |
|                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капуста 20; картофель; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло раст. 2,4; лим. к-та 0,2; сахар 2; | 200        | 1,52                 | 5,33         | 8,65          | 88,89          | 37          |
|                          | Наггетсы "Курочка" (масло подс - 3,8, соль йодированная - 0,4, филе кури - 80, сухари паниров -  | 90         | 20,2                 | 10,2         | 7,4           | 202            | ТТГ         |
|                          | Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль йодированная)   | 150        | 3,38                 | 5,08         | 40,27         | 225,18         | 224         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)   | 200        | 0,56                 | -            | 27,89         | 113,79         | 283         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>760</b> | <b>32,44</b>         | <b>27,44</b> | <b>126,84</b> | <b>882,84</b>  |             |

НЕДЕЛЯ: вторая  
СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: вторник  
КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Запеканка пшеничная с творогом (крупя пшено 44;творог 5% 41,7, яйцо куриное 8,; сахар 7, сухари 4, масло слив. 3; сметана 3,масло раст 2, соль йодированная 1,5) | 150        | 12,5                 | 6,5          | 37,4          | 258            | 281 /2021   |
|                          | Чай с сахаром (лимон)(чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7   | 207        | -                    | -            | 14,98         | 60             | 300         |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25) 20/25  | 45         | 6,62                 | 9,48         | 10,06         | 152            | 376         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>432</b> | <b>22,12</b>         | <b>16,42</b> | <b>82,24</b>  | <b>560,62</b>  |             |
| ОБЕД                     | Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)   | 60         | 0,54                 | 6,09         | 4,94          | 75,36          | 11          |
|                          | Рассольник домашний (картофель60, капуста белокочанная16 морковь8, лук репчатый 8 огурцы соленые 12; масло раст. 4; соль йодированная)                           | 200        | 4                    | 9            | 25,9          | 119,6          | 41          |
|                          | Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль йодированная)   | 90         | 13,7                 | 15           | 7,3           | 227,2          | 189         |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, соль йодированная)   | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23         | 211,09         | 227         |
|                          | Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)  | 200        | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 294         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |             |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>760</b> | <b>30,01</b>         | <b>36,13</b> | <b>128,55</b> | <b>879,57</b>  |             |



НЕДЕЛЯ: вторая

ДЕНЬ: среда

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОБЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры              |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |                          |
| ЗАВТРАК                  | Каша кукурузная молочная жидкая(крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5  | 205        | 6,08                 | 6,6          | 37,1          | 232,2          | 233 (сборник т.н. 2021г, |
|                          | Вафли  | 50         | 1,95                 | 15,3         | 31,25         | 270,5          | 380                      |
|                          | Какао с молоком сгущенным(какао-порошок 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)   | 200        | 3,78                 | 3,91         | 26,04         | 154,15         | 271                      |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>485</b> | <b>14,81</b>         | <b>26,25</b> | <b>114,19</b> | <b>747,47</b>  |                          |
| Обед                     | Суп картофельный с клецками (картофель 140,морковь 8, лук репчатый 8, соль йодированная, масло слив.2,0, клецки 30)) 200/30  | 230        | 3                    | 2,63         | 13,47         | 89,55          | 46                       |
|                          | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 78,5 , крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, соль йодированная,масло слив 7,7, соус 30) 90/30 | 120        | 11,78                | 17,4         | 12,14         | 252,18         | 202                      |
|                          | Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)   | 150        | 3,195                | 6,06         | 23,29         | 160,45         | 241                      |
|                          | Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль йодированная)                         | 100        | 3,61                 | 3,12         | 13,7          | 65,37          | 235                      |
|                          | Сок фруктовый  | 200        | 1                    | 0,2          | 22            | 88             | 293                      |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |                          |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>860</b> | <b>28,765</b>        | <b>30,15</b> | <b>124,47</b> | <b>840,25</b>  |                          |

**НЕДЕЛЯ:** вторая  
**СЕЗОН:** осенне-зимний

**ДЕНЬ:** четверг  
**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет, ОВЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры               |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У             |                |                           |
| ЗАВТРАК                  | Омлет с сыром(яйцо 40; молоко 23; сыр 15,5; масло слив.7,5; соль йодированная)  | 70         | 7,33                 | 10,6         | 1,15          | 130,42         | 138                       |
|                          | Кисель из свежих ягод   | 200        | 0,12                 |              | 21,15         | 85,07          | 276                       |
|                          | Манник(кефир 2.5% 48,2, крупа манная.34, сахар-песок 17, масло слив. 4, натрий двууглекислый 2, соль йодированная 0,4, масло раст. д/см 2)                | 130        | 7,2                  | 6,7          | 40,4          | 251            | 550 (сборник т.н. 2021г.) |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>430</b> | <b>17,65</b>         | <b>17,74</b> | <b>82,5</b>   | <b>557,11</b>  |                           |
| ОБЕД                     | Помидор свежий нарезка  | 60         | 0,66                 | 1,02         | 2,76          | 23             | 246                       |
|                          | Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8, картофель, морковь 10,лук репчатый 9,6, масло раст. 2, соль йодированная)                      | 200        | 5,3                  | 6,65         | 17,02         | 147,58         | 72                        |
|                          | Котлета «Пермская»(говядина 67, молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 9, сухари 9, лук репчат. 6,75, чеснок 0,9, соль йодированная, масло раст д/см 1,8 ) | 90         | 14,4                 | 13,95        | 10,8          | 227,7          | 341 (сборник т. н. 2021г) |
|                          | Макаронны отварные с маслом слив. (макаронны 51, масло слив.6,75, )   | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23         | 211,09         | 227                       |
|                          | Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)   | 200        | 0,2                  | 0,1          | 10,7          | 44             | 491 ( 2021г.)             |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |                           |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |   | <b>760</b> | <b>32,26</b>         | <b>27,75</b> | <b>116,38</b> | <b>838,07</b>  |                           |

НЕДЕЛЯ: вторая  
СЕЗОН: осенне-зимний

ДЕНЬ: пятница  
КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОБЗ

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | № рецептуры             |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                |                         |
| ЗАВТРАК                  | Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль йодированная; масло слив. 5)                               | 205        | 6,04                 | 7,27         | 34,29         | 227,16         | 112                     |
|                          | Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7  | 207        | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 294                     |
|                          | Бутерброд с маслом (масло слив. 15, хлеб 15)   | 30         | 1,27                 | 11,3         | 7,7           | 137,5          | 380                     |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>472</b> | <b>10,38</b>         | <b>19,02</b> | <b>77,1</b>   | <b>516,9</b>   |                         |
| ОБЕД                     | Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокоч. 25, огурцы св. неочищ.е 19,5, масло раст. 3, лим.кисл., соль йодированная) | 60         | 0,6                  | 3,6          | 1,86          | 44             | 5 (сборник т. н. 2021г) |
|                          | Суп крестьянский с крупой (капуста белокоч. 30,картофель; крупа перловая 8; морковь 8; лук репч.8; масло раст. 4; соль йодированная) | 200        | 1,8                  | 6,1          | 12,3          | 112,4          | 51                      |
|                          | Наггетсы"Рыбка" (масло подс - 3,8, соль йодированная- 0,4. филе минтая- 80, сухари паниров - 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)     | 90         | 20,2                 | 10,2         | 7,4           | 202            | ТТГ                     |
|                          | Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль йодированная)   | 150        | 3,19                 | 6,06         | 23,29         | 160,41         | 241                     |
|                          | Компот из свежих яблок (с вит.С)(яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)  | 200        | 0,16                 | 0,16         | 27,87         | 114,56         | 282                     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08          |                         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3                    | 0,44         | 19,8          | 90,62          |                         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>    |  | <b>760</b> | <b>32,13</b>         | <b>26,86</b> | <b>112,59</b> | <b>818,07</b>  |                         |