

Директор МБОУ СОШ № 1

Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 29.08.2025 № 67-х

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Е.И. Боковинова

**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          |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                        | 480       | 15,95                | 18,01 | 70,33  | 510            |             |
| 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          |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                                        | 760       | 28,55                | 26,59 | 113,93 | 800,79         |             |

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          |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                           | 440       | 21,93                | 29,36 | 82,24  | 676,16         |             |
| 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          |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                                           | 800       | 30,73                | 35,16 | 130,93 | 882,42         |             |

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         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                          | 505       | 16,27                | 12,11 | 87,8   | 515,79         |             |
| 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          |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                          | 770       | 35,32                | 15,44 | 128,62 | 806,83         |             |

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         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                                                    | 465       | 13,51                | 20,8  | 92,69  | 606,86         |             |
| 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          |             |
|                   | ИТОГО ЗА ОБЕД:                                                                                                                                                                     | 760       | 51,77                | 57,86 | 130,03 | 1279,26        |             |



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 пшенная 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          |              |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                      | 492       | 13,37                | 13,68 | 107,4  | 600,85         |              |
| 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          |              |
|                   | ИТОГО ЗА ОБЕД:                                                                                                                       | 760       | 27,24                | 23,75 | 108,38 | 738,14         |              |

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      |                |             |
| ЗАВТРАК           | 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          |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                    | 465       | 15,49                | 23,72 | 88,82  | 626,19         |             |
| ОБЕД              | 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          |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                                    | 760       | 32,44                | 27,44 | 126,84 | 882,84         |             |

**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 пшенная с творогом (крупа 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  
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 кукурузная молочная жидкая(крупя 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          |                          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                                              | 485       | 14,81                | 26,25 | 114,19 | 747,47         |                          |
| Обед              | Суп картофельный с клецками (картофель140,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          |                          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                                                              | 860       | 28,765               | 30,15 | 124,47 | 840,25         |                          |

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          |                           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                                           | 430       | 17,65                | 17,74 | 82,5   | 557,11         |                           |
| 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) |
|                   | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 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          |                           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                                           | 760       | 32,26                | 27,75 | 116,38 | 838,07         |                           |

НЕДЕЛЯ: вторая  
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 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          |                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                                                                      | 472       | 10,38                | 19,02 | 77,1   | 516,9          |                         |
| 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          |                         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                                                                      | 760       | 32,13                | 26,86 | 112,59 | 818,07         |                         |