

## СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника ТО

Управление Роспотребнадзора  
по Ульяновской области  
по Ульяновскому району  
по Шпаковскому району  
г. Шпаковское (В.В. Евдеева)  
г. Шпаковское  
353240, г. Михайловск, ул. Почтовая  
2023 ГОД

## СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»

Директор

(Е.Н.Силина)

« 31 »

июля

2023 год

## УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания



(подпись)

« 31 » июля

2023 год

### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005-года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

Н. Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,79
3/2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,19
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67
415/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,8</b>	<b>26,4</b>	<b>132,6</b>	<b>860,0</b>	<b>596,3</b>	<b>580,1</b>	<b>110,6</b>	<b>459,2</b>	<b>5,2</b>	<b>148,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>57,79</b>
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	47,57
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,52
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	3,61
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
<b>Итого за обед</b>			<b>29,14</b>	<b>25,07</b>	<b>124,97</b>	<b>863,94</b>	<b>2607,28</b>	<b>187,21</b>	<b>188,82</b>	<b>547,66</b>	<b>9,43</b>	<b>358,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>6,28</b>	<b>92,38</b>	<b>103,83</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,9</b>	<b>51,5</b>	<b>257,6</b>	<b>1723,9</b>	<b>3203,6</b>	<b>767,3</b>	<b>299,4</b>	<b>1006,8</b>	<b>14,6</b>	<b>507,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,8</b>	<b>95,8</b>	<b>161,64</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,52</b>	<b>20,50</b>	<b>74,77</b>	<b>601,53</b>	<b>1360,73</b>	<b>174,04</b>	<b>93,10</b>	<b>278,47</b>	<b>8,80</b>	<b>104,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>6,12</b>	<b>99,36</b>	<b>75,11</b>
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
260/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	50,66

302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	3,52
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
Итого за обед			32,00	26,36	121,34	870,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	200,00	0,00	0,00	6,46	22,99	76,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			58,52	46,86	196,12	1472,14	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	304,00	0,09	0,24	12,57	122,35	150,37
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
Итого за завтрак			32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	103,65
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	45,30
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
г/п	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
Итого за обед			36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	92,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	186,16
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,79
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	4	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
Итого за завтрак			23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	96,12
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,11
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61

	Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137,38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	173,38	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	173,68	
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11	
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68	
	Итого за завтрак		19,92	19,51	67,01	492,69	1543,02	126,84	107,10	398,23	3,75	542,46	0,13	0,17	4,22	48,33	69,89	
	<b>ОБЕД</b>																	
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,32	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34	
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,40	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46	
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46	
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33	
г/п	Фрукты (апельсины)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	21,00	
	Итого за обед		33,87	18,31	136,87	867,20	1887,13	248,78	199,41	430,22	6,07	408,90	0,25	0,21	12,45	199,93	32,31	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,79	37,82	203,88	1359,89	3430,15	375,62	306,51	828,45	9,82	957,36	0,38	0,38	16,68	248,26	152,20	
	<b>Вторая неделя</b>																	
	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	44,23	
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	7,36	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,82	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36	
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	9,28	
	Итого за завтрак		24,77	15,46	74,62	550,93	624,00	130,19	61,70	249,70	5,37	142,97	1,01	0,18	1,02	8,20	74,05	
	<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	7,43	

5	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,30</b>	<b>31,86</b>	<b>122,56</b>	<b>1020,39</b>	<b>1140,03</b>	<b>146,98</b>	<b>129,39</b>	<b>455,58</b>	<b>8,14</b>	<b>704,21</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>13,61</b>	<b>38,99</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,07</b>	<b>47,32</b>	<b>197,18</b>	<b>1571,32</b>	<b>1764,03</b>	<b>277,17</b>	<b>191,09</b>	<b>705,28</b>	<b>13,51</b>	<b>847,18</b>	<b>1,26</b>	<b>0,54</b>	<b>14,62</b>	<b>47,19</b>	<b>151,63</b>
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,11	7,06	50,96	301,53	174,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55	14,79
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67
	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,56</b>	<b>26,60</b>	<b>127,47</b>	<b>834,48</b>	<b>447,48</b>	<b>517,03</b>	<b>131,89</b>	<b>465,33</b>	<b>5,57</b>	<b>149,51</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>1,13</b>	<b>2,85</b>	<b>54,79</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,65</b>	<b>26,51</b>	<b>126,34</b>	<b>843,91</b>	<b>2187,26</b>	<b>198,64</b>	<b>174,81</b>	<b>573,19</b>	<b>7,80</b>	<b>798,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>5,80</b>	<b>61,15</b>	<b>84,07</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,21</b>	<b>53,11</b>	<b>253,80</b>	<b>1678,39</b>	<b>2634,74</b>	<b>715,67</b>	<b>306,70</b>	<b>1038,51</b>	<b>13,37</b>	<b>948,01</b>	<b>0,65</b>	<b>0,48</b>	<b>6,93</b>	<b>64,00</b>	<b>138,86</b>
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>38,57</b>	<b>33,19</b>	<b>85,79</b>	<b>816,64</b>	<b>1224,50</b>	<b>97,12</b>	<b>105,40</b>	<b>389,35</b>	<b>5,70</b>	<b>1056,80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>13,66</b>	<b>27,54</b>	<b>65,26</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
	Бефстроганов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	57,50
	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17

	Итого за обед		31,42	35,55	133,33	1028,15	1495,44	169,15	109,18	398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23	103,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,99	68,74	219,11	1844,80	2719,94	266,27	214,58	788,02	15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77	168,47
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого за завтрак		19,87	14,90	69,03	492,13	1303,41	124,15	106,17	368,40	3,49	-53,07	0,13	0,17	3,49	39,04	65,06
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61
	Итого за обед		36,83	15,57	128,99	818,00	1179,33	86,40	197,60	454,88	10,88	268,90	0,05	0,05	11,28	21,83	71,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,33	30,17	193,04	1283,93	2470,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87	136,08
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
	Итого за завтрак		34,63	25,26	116,24	830,29	1213,13	548,43	159,99	612,21	2,31	94,17	0,04	0,81	0,26	18,80	129,28
	ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,21
300/2014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	44,93
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,77
г/п	Фрукты (бананы)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33

Итого за обед		35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	102,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,94	66,28	296,27	2055,78	3459,83	753,72	393,84	1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27	231,34
Всего за 10 дней		612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1650,4
Среднее значение за 1 день		61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165,0

замени: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.