

Утверждаю:

Директор

МКОУ "Специальная школа № 30"

Д.Р. Чаузова

Приказ № 290 от 28.12.2020 г.



Основное (организованное) 20-дневное меню

для организации горячего питания обучающихся

1-х дополнительных, 1 - 4 классов

**в организации, осуществляющей образовательную деятельность
по адаптированному основному общеобразовательным программам
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

МКОУ "Специальная школа № 30"

(12 - 18 лет)

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День I							
Завтрак	Запеканка из творога со стученым молоком	200	31,77	13,61	45,42	431,25	124
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Масло сливочное порционное	5	0,005	4,15	0,03	37,49	96
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ТТК
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	ИТОГО за завтрак		545	38,905	21,85	102,68	765,11
Обед	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139	30
	Запеканка из говяжьей печени с красным соусом	110	14,96	8,03	3,08	143,88	191
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	65
	Хлеб пшеничный	50	3,55	35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98	
ИТОГО за обед		810	35,79	55,86	117,36	817,52	
ИТОГО за день		1355	74,695	77,71	220,04	1582,63	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200	11,6	17,2	46,6	387,6	334
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	258
	Масло сливочное порционное	5	0,005	4,15	0,03	37,49	96
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ТТК
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0	0	22,4	89,6	518
ИТОГО за завтрак		645	14,545	21,75	100,55	656,37	
Обед	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	36
	Биточек мясной "Пионерский"	100	19,8	13,3	9,2	235,3	91
	Пюре картофельное с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Компот из вишни	200	0,2	0	16,7	67,72	100
ИТОГО за обед		845	43,09	42,43	89,47	920,95	
ИТОГО за день		1490	57,635	64,18	190,02	1577,32	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
Неделя 1						
День 3						
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,43	20,82	3,51	255,08
	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4
	Сыр порционный	20	5,07	5,07	6,47	91,73
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96
ИТОГО за завтрак		560	22,95	26,79	63,25	588,89
Обед	Свекла тушеная с яблоками	100	1,3	10,2	9,2	132,5
	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25
	Курица порционная запеченая с сыром	105	2,61	1,78	0,06	269,22
	Рагу овощное с маслом	180	2,88	8,28	16,92	154,62
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6
ИТОГО за обед		885	21,31	27,69	83,93	922,45
Итого за весь день		1445	44,26	54,48	147,18	1511,34

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Неделя 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,51	9,04	42,65	281,97	267
	Какао с молоком	200	3,19	2,68	19,89	116,32	ТТК
	Бутерброд горячий с сыром	50	7,35	11,15	13,63	184,27	10
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
ИТОГО за завтрак		700	18,87	23,03	102,37	692,56	
Обед	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	13
	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	31
	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью	100	14,1	10	14	202,2	153
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	54
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	1,02	63,45	120
	Компот яблочно-клюквенный	200	0,12	0	16,12	64,94	155
ИТОГО за обед		895	36,73	32,81	106,88	927,9	
Итого за весь день		1595	55,6	55,84	209,25	1620,46	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День 5							
Завтрак	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	123
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	111
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		585	42,04	19,42	86,06	689,1	
Обед	Кукуруза консервированная	100	1,32	0,24	8,82	40,8	133
	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	37
	Рыба запеченная в омлете	100	22,8	9	4,6	191	147
	Рис отварной с овощами	180	3,96	5,94	38,7	223,74	183
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
	Компот из красной смородины	200	0,2	0	20,4	82	103
ИТОГО за обед		895	39,9	22,52	112,3	817,49	
Итого за весь день		1480	81,94	41,94	198,36	1506,59	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Неделя 2							
Завтрак			8,12	9,63	40,88	273,75	98
	Каша манная молочная жидкая	250					
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Сыр порционный	20	5,07	5,07	6,47	91,73	93
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
ИТОГО за завтрак		710	16,96	15,26	105,82	621,56	
Обед							
	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	13
	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75	11	12,25	178,25	32
	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	79
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	12,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Компот из клубники	200	0,5	0	15,84	65,36	96
ИТОГО за обед		880	43,2	35,89	102,61	917,83	
Итого за весь день		1590	60,16	51,15	208,43	1539,39	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,28	40,76	263,16	105
	Какао с молоком	200	3,19	2,68	19,89	116,32	ТТК
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	105
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
ИТОГО за завтрак		495	12,46	15,46	77,21	498,56	
Обед	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	35
	Запеканка из говяжьей печени со сливочным соусом	110	14,19	8,58	3,08	145,97	179
	Пюре картофельное с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120	
Кисель витаминизированный плодово-ягодный (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	95	
ИТОГО за обед		935	31,9	28,74	126,09	909,24	
Итого за весь день		1430	44,36	44,2	203,3	1407,8	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	200	40,7	20,65	43,86	524,09	124
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Сыр порционный	10	2,54	2,54	3,23	45,87	105
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	ИТОГО за завтрак		550	47,68	24,09	99,61	807,64
Обед	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41	172
	Уха с рыбой	250	7,25	6	10	121,75	48
	Чахобили	110	24,75	19,03	2,86	281,27	150
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	54
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	
	Компот из черноплодной рябины	200	0,4	0	24,4	97,6	95
ИТОГО за обед		890	47,41	31,78	105,74	902,24	
Итого за весь день		1440	95,09	55,87	205,35	1709,88	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	7,72	10,85	31,09	252,9	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Бутерброд горячий с сыром	50	7,35	11,15	13,63	184,27	10
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
	ИТОГО за завтрак		700	18,68	25,35	90,63	665,86
Обед	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	33
	Котлета мясная "Школьная"	100	17	16,5	8,4	249,9	193
	Рагу овощное с маслом	180	2,88	8,28	16,92	154,62	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120	
Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	104	
ИТОГО за обед		925	35,63	33,83	120,31	948,02	
Итого за весь день		1625	54,31	59,18	210,94	1613,88	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
Неделя 2						
День 10						
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,43	20,82	3,51	255,09
	Чай полусладкий с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
ИТОГО за завтрак		545	18,85	27,02	54,11	537,33
Обед	Капуста квашеная	100	0,7	8,3	1,7	87,1
	Суп-пюре из овощей с гречками	250	4,19	9,69	20,44	185,5
	Мясо тушеное в сметане	110	25,96	9,13	3,3	199,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26
	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4
ИТОГО за обед		890	42,86	32,41	117,98	946,74
Итого за весь день		1435	61,71	59,43	172,09	1484,07

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200	11,6	17,2	46,6	387,6	334
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Масло сливочное порционное	5	0,005	4,15	0,03	37,49	96
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ТТК
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		545	18,735	25,44	103,86	721,46	
Обед	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	135
	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	37
	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9	3,8	1,4	127	177
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	54
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
	Компот из облепихи	200	0,26	0	15,12	61,5	157
ИТОГО за обед		925	46,55	26,47	118,84	914,81	
ИТОГО за день		1470	65,285	51,91	222,7	1636,27	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3							
День 12							
<u>Завтрак</u>	Запеканка из творога со стученым молоком	200	31,77	13,61	45,42	431,25	124
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	258
	Сыр порционный	20	5,07	5,07	6,47	91,73	ТТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ТТК
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0	0	22,4	89,6	518
ИТОГО за завтрак		660	39,78	19,08	105,81	754,26	
<u>Обед</u>	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	9
	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	34
	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	81
	Рагу овощное с маслом	180	2,88	8,28	16,92	154,62	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	101
ИТОГО за обед		900	46,72	39,95	101,01	964,43	
ИТОГО за день		1560	86,5	59,03	206,82	1718,69	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,43	20,82	3,51	255,08	117
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Масло сливочное порционное	5	0,005	4,15	0,03	37,49	96
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		545	17,885	25,87	56,81	534,65	
Обед	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1
	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	35
	Рыба запеченная с сыром	100	21,4	3,8	3,5	134,3	146
	Пюре картофельное	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	107
ИТОГО за обед		880	46,51	31,98	96,59	875,17	
Итого за весь день		1425	64,395	57,85	153,4	1409,82	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		жиры	углеводы	энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры				
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,51	9,04	42,65	281,97	267	
	Какао с молоком	200	3,19	2,68	19,89	116,32	ТТК	
	Бутерброд горячий с сыром	50	7,35	11,15	13,63	184,27	10	
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0	0	22,4	89,6	518	
ИТОГО за завтрак		700	18,05	22,87	98,57	672,16		
Обед	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139	30	
	Котлета мясная "Домашняя"	100	16,9	15,6	9,9	247,5	90	
	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	53	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119	
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98	
ИТОГО за обед		880	34,03	30,22	126,8	924,5		
Итого за весь день		1580	52,08	53,09	225,37	1596,66		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	123
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	111
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	300
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		585	42,04	19,42	86,06	689,1	
Обед	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	13
	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	31
	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4	15,8	13	267,7	194
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	64
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	95
ИТОГО за обед		880	39,16	37,19	128,14	1014,89	
Итого за весь день		1465	81,2	56,61	214,2	1703,99	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8,12	9,63	40,88	273,75	98
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Сыр порционный	20	5,07	5,07	6,47	91,73	93
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
	ИТОГО за завтрак		710	16,96	15,26	105,82	621,56
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	14,7	68	133
	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75	7,75	13,75	157,25	138
	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,4	6,3	1,80	165	151
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	55
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	104
ИТОГО за обед		925	45,92	21,19	118,51	862,42	
Итого за весь день		1635	62,88	36,45	224,33	1483,98	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,28	40,76	263,16	105
	Какао с молоком	200	3,19	2,68	19,89	116,32	ТТК
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	105
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
ИТОГО за завтрак		495	12,46	15,46	77,21	498,56	
Обед	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25	9,5	16	174,75	40
	Бигос с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	178
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	105	
ИТОГО за обед		925	44,64	27,88	119,7	920	
Итого за весь день		1420	57,1	43,34	196,91	1418,56	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	200	40,7	20,65	43,86	524,09	124
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		545	45,17	25,65	96,42	799,17	
Обед	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	1
	Борщ с квашеной капустой со сметаной	250	7,75	9,5	11,5	163,25	139
	Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4	15,8	13	167,7	84
	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	53
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	
Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	107	
ИТОГО за обед		845	42,99	40,26	107	872,15	
Итого за весь день		1390	88,16	65,91	203,42	1671,32	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	Каша из хлопьев Геркулес жидкая	250	7,72	10,85	31,09	252,9	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Бутерброд горячий с сыром	50	7,35	11,15	13,63	184,27	10
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
ИТОГО за завтрак		700	18,68	25,35	90,63	665,86	
Обед	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Суп карофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	37
	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	89
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	64
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	120
	Компот из смородины	200	0,2	0	22,8	93	97
ИТОГО за обед		935	43,87	20,72	149,26	978,95	
Итого за весь день		1635	62,55	46,07	239,89	1644,81	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4							
День 20							
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,43	20,82	3,51	255,09	117
	Чай полусладкий с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	266
	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	105
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
ИТОГО за завтрак		545	18,85	27,02	54,11	537,33	
Обед	Свекла тушеная с яблоками	100	1,3	10,2	9,2	132,5	132
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	33
	Котлета мясная "Домашняя"	100	16,9	15,6	9,9	247,5	90
	Пюре картофельное с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Компот яблочно-брусничный	200	0,14	0	16,46	66,4	156
ИТОГО за обед		880	33,57	43,34	71,51	925,63	
Итого за весь день		1425	52,42	70,36	125,62	1462,96	