

Утверждаю:

Директор

МКОУ "Специальная школа № 30"

*И.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"**

**(7 - 11 лет)**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	23,83	10,21	34,07	323,44	124
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>30,965</b>	<b>18,45</b>	<b>91,33</b>	<b>657,3</b>	
<b>Обед</b>	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	30
	Запеканка из говяжьей печени с красным соусом	90	12,24	6,57	2,52	117,72	191
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	65
	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	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>690</b>	<b>28,76</b>	<b>17,25</b>	<b>98,02</b>	<b>670,83</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1185</b>	<b>59,725</b>	<b>35,7</b>	<b>189,35</b>	<b>1328,13</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с сыром	150	8,7	12,9	34,95	290,7	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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>11,645</b>	<b>17,45</b>	<b>88,9</b>	<b>559,47</b>
<b>Обед</b>	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	1
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	36
	Биточек мясной "Пионерский"	90	17,82	11,97	8,28	211,77	91
	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	50
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>39,32</b>	<b>36,36</b>	<b>89,42</b>	<b>855,41</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1365</b>	<b>50,965</b>	<b>53,81</b>	<b>178,32</b>	<b>1414,88</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя I</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	20,7	23,19	1,58	228,27	286
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Сыр порционный	10	4,33	6,08	0	45,2	ТТК
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>30,52</b>	<b>30,33</b>	<b>60,65</b>	<b>544,82</b>	
<b>Обед</b>	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	132
	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	34
	Курица порционная запеченая с сыром	95	23,65	16,15	0,57	242,53	82
	Рагу овощное с маслом	150	2,4	6,9	14,1	128,85	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (черносмординовый)	200	0	0	19,8	81,6	95
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>775</b>	<b>40,44</b>	<b>35,35</b>	<b>82,98</b>	<b>826,8</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1290</b>	<b>70,96</b>	<b>65,68</b>	<b>143,63</b>	<b>1371,62</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшениая молочная жидкая	200	3,88	7,94	24,47	171,15	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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>15,24</b>	<b>21,93</b>	<b>84,19</b>	<b>581,74</b>	
<b>Обед</b>	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	13
	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	31
	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	153
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	54
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Компот яблочно-клюквенный	200	0,12	0	16,12	64,94	155
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,02</b>	<b>26,14</b>	<b>107,19</b>	<b>806,26</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1420</b>	<b>47,26</b>	<b>48,07</b>	<b>191,38</b>	<b>1388</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	150	24,37	7,37	24,92	263,49	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,96</b>	<b>17,13</b>	<b>83,56</b>	<b>630,64</b>	
	<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	133
		Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	37
Рыба запеченная в омлете		90	20,52	8,1	4,14	171,9	147	
Рис отварной с овощами		150	3,3	4,95	32,25	186,45	183	
Хлеб пшеничный		40	3,19	0,31	17,68	96	119	
Хлеб ржаной		25	1,42	0,27	9,3	45,32	120	
Компот из красной смородины		200	0,2	0	20,4	82	103	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>765</b>	<b>35,95</b>	<b>103,39</b>	<b>738,07</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1315</b>	<b>70,91</b>	<b>36,4</b>	<b>186,95</b>	<b>1368,71</b>		



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219	98
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Сыр порционный	10	2,54	2,54	3,23	45,87	93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>13,85</b>	<b>10,96</b>	<b>100,2</b>	<b>550,22</b>	
<b>Обед</b>	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	13
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	32
	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	79
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Компот из клубники	200	0,5	0	15,84	65,36	96
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>37,95</b>	<b>28,52</b>	<b>99,17</b>	<b>817,28</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1435</b>	<b>51,8</b>	<b>39,48</b>	<b>199,37</b>	<b>1367,5</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,21	11,7	30,86	261	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>12,31</b>	<b>19,04</b>	<b>73,11</b>	<b>525,67</b>	
<b>Обед</b>	Флоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	35
	Запеканка из говяжьей печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	179
	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	50
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	95
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>825</b>	<b>26,89</b>	<b>23,61</b>	<b>115,09</b>	<b>679,62</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1285</b>	<b>39,2</b>	<b>42,65</b>	<b>188,2</b>	<b>1205,29</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Залепанка из творога с молочным соусом	150	30,32	14,84	32,2	383,61	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>38,34</b>	<b>18,44</b>	<b>93,75</b>	<b>696,43</b>	
<b>Обед</b>	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	172
	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	48
	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	150
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	54
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	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
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>760</b>	<b>41,24</b>	<b>27,72</b>	<b>98,02</b>	<b>812,49</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1275</b>	<b>79,58</b>	<b>46,16</b>	<b>191,77</b>	<b>1508,92</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	6,18	8,68	24,87	202,32	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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,14</b>	<b>23,18</b>	<b>84,41</b>	<b>615,28</b>	
<b>Обед</b>	Флоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	33
	Котлета мясная "Школьная"	90	15,3	14,85	7,56	224,91	193
	Рагу овощное с маслом	150	2,06	1,95	14,96	85,55	22
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	104
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,87</b>	<b>24,08</b>	<b>104,11</b>	<b>767,18</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1460</b>	<b>47,01</b>	<b>47,26</b>	<b>188,52</b>	<b>1382,46</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	10,1	15,66	2,64	191,8	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>22,02</b>	<b>59,04</b>	<b>503,31</b>	
<b>Обед</b>	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	134
	Суп-пюре из овощей с гречками	200	3,36	7,77	16,38	148,68	46
	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	181
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	64
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,898	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	102	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>37,08</b>	<b>24,85</b>	<b>113,098</b>	<b>839,21</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1280</b>	<b>53,64</b>	<b>46,87</b>	<b>172,138</b>	<b>1342,52</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с сыром	150	8,7	12,9	34,95	290,7	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
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>15,835</b>	<b>21,14</b>	<b>92,21</b>	<b>624,56</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135
	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	37
	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	177
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33	210,3	54
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,898	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>38,98</b>	<b>19,9</b>	<b>94,538</b>	<b>728,22</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1265</b>	<b>54,815</b>	<b>41,04</b>	<b>186,748</b>	<b>1352,78</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стученным молоком	150	23,83	10,21	34,07	323,44	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	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>31,84</b>	<b>15,68</b>	<b>94,46</b>	<b>646,45</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	9	
	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	34	
	Курица порционная запеченая	90	22,41	15,3	0,54	229,77	81	
	Рагу овощное с маслом	150	2,06	1,95	14,96	85,55	22	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119	
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120	
	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	101	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>40,14</b>	<b>27,69</b>	<b>90,35</b>	<b>783,32</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>1380</b>	<b>71,98</b>	<b>43,37</b>	<b>184,81</b>	<b>1429,77</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	20,7	23,19	1,58	228,27	286
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,195</b>	<b>28,4</b>	<b>60,68</b>	<b>537,11</b>	
<b>Обед</b>	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	1
	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	35
	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	146
	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	50
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	107
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>40,36</b>	<b>26,81</b>	<b>83,59</b>	<b>750,59</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1280</b>	<b>66,555</b>	<b>55,21</b>	<b>144,27</b>	<b>1287,7</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые белки	жиры	углеводы	энергетическая	№
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеница молочная жидкая	200	3,88	7,94	24,47	171,15	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	84
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>15,24</b>	<b>21,93</b>	<b>84,19</b>	<b>581,74</b>	
<b>Обед</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	30
	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,21	14,04	8,91	222,75	90
	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	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
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,08</b>	<b>26,12</b>	<b>117,46</b>	<b>834,66</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1440</b>	<b>45,32</b>	<b>48,05</b>	<b>201,65</b>	<b>1416,4</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	150	24,37	7,37	24,92	263,49	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,96</b>	<b>17,13</b>	<b>83,56</b>	<b>630,64</b>	
	<b>Обед</b>	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	13
Борщ с мясом и сметаной		200	6,2	7,2	9,2	127,8	31	
Биточек из птицы "Нежный"		90	16,56	14,22	11,7	240,93	194	
Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,45	4,05	40,2	223,65	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	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>750</b>	<b>33,68</b>	<b>30,16</b>	<b>112,38</b>	<b>866,16</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1300</b>	<b>68,64</b>	<b>47,29</b>	<b>195,94</b>	<b>1496,8</b>		



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219	98
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0,11	0	15,75	64,4	ТТК
	Сыр порционный	10	2,54	2,54	3,23	45,87	93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,82	0,16	26,2	110	518
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>13,85</b>	<b>10,96</b>	<b>100,2</b>	<b>550,22</b>	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	133
	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	138
	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	22,86	5,67	1,62	148,5	151
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	55
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>39,66</b>	<b>17,75</b>	<b>101,06</b>	<b>737,82</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1450</b>	<b>53,51</b>	<b>28,71</b>	<b>201,26</b>	<b>1288,04</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,21	11,7	30,86	261	257
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>12,31</b>	<b>19,04</b>	<b>73,11</b>	<b>525,67</b>
<b>Обед</b>	Флоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	40
	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4	178
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120
Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	105	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>810</b>	<b>37,43</b>	<b>23,32</b>	<b>104,07</b>	<b>783,52</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1270</b>	<b>49,74</b>	<b>42,36</b>	<b>177,18</b>	<b>1309,19</b>	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молочным соусом	150	30,32	14,84	32,2	383,61	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>35,83</b>	<b>20</b>	<b>90,56</b>	<b>687,96</b>	
	<b>Обед</b>	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	17
		Сыр порционный	10	2,44	2,36	0	31	
		Борщ с квашеной капустой со сметаной	200	6,2	7,6	9,2	130,6	139
Котлета из птицы "Ряба"		90	16,56	14,22	11,7	240,93	84	
Рис отварной с маслом		150	3,3	4,95	32,25	186,45	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	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>750</b>	<b>37,72</b>	<b>34,61</b>	<b>96,95</b>	<b>859,94</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>1260</b>	<b>73,55</b>	<b>54,61</b>	<b>187,51</b>	<b>1547,9</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	белки				
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев Геркулес жидкая	200	6,18	8,68	24,87	202,32	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)	200	0,82	0,16	26,2	110	518	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,14</b>	<b>23,18</b>	<b>84,41</b>	<b>615,28</b>		
<b>Обед</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
	Суп карофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	37	
	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	89	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	64	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	119	
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	120	
	Компот из смородины	200	0,2	0	22,8	93	97	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>810</b>	<b>35,68</b>	<b>16,92</b>	<b>127,41</b>	<b>820,35</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1460</b>	<b>52,82</b>	<b>40,1</b>	<b>211,82</b>	<b>1435,63</b>		



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	белки				
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	10,1	15,66	2,64	191,8	117	
	Чай полуслизкий 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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>22,02</b>	<b>59,04</b>	<b>503,31</b>		
<b>Обед</b>	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	132	
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	33	
	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,21	14,04	8,91	222,75	90	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	50	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,898	108	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		
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>765</b>	<b>30,16</b>	<b>34,69</b>	<b>92,778</b>	<b>816,61</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1275</b>	<b>46,72</b>	<b>56,71</b>	<b>151,818</b>	<b>1319,92</b>		