## СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Орджоникидзевском и Железнодорожном районах города Екатеринбурга, в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.

ТВЕРЖДАЮ
Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков

ОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОМ МОУ «СОМ № 1»

МАОУ «СОМ № 1»

## **МЕНЮ**

Примерное четырехнедельное для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

7.0	ОВЗ Первая неделя 1				**	**
№	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-
рецепт.						рии
	Понедельник			I	1	
202	Завтрак	250		10.05	44.5	207.5
302	Каша пшеничная молочная	250	7.5	10.25	41.5	297.5
TK	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
TK	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	567	30.1	15.5	82.9	674.5
340	Обед	120	12.00	20.04	2.28	238.80
	Омлет натуральный					
333 50/2003	Макароны отварные сыром Котлета "Детская"	180	5.25 16.72	6.15 9.75	35.25 11.50	264.6
	Кисель "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00
инстр		30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
TK	Хлеб пшен/ржаной	150	0.60	0.58	14.70	70.50
TK	Фрукты (яблоко)					
	Сумма калорий: Вторник	810	38.89	37.12	120.25	1021.90
				T	1	
202	Завтрак	250	2	0	21.6	210
302	Каша рисовая молочная	250	3	8	31.6	218
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	570	16.1	23.0	125.4	802.0
120	Обед	250/10	7.5		22.1	175.0
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	200	3.9	9.4	35.4	264.0
639	Компот из сухофруктов	2.00	0.60	0.00	31.40	124.00
					25.02	120.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий:				25.92 146.45	130.00 1026.20
	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда	30/30	4.32	0.58		
тк	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак	30/30 860	4.32 31.58	0.58 <b>31.84</b>	146.45	1026.20
337	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное	30/30 860 40	4.32 31.58	0.58 31.84 4.6	0.3	<b>1026.20</b> 63.0
337 311	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная	30/30 860 40 250	4.32 31.58 5.1 5.5	0.58 31.84 4.6 11.5	0.3 19.3	63.0 260.0
337 311 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный	30/30 860 40 250 60	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4	0.3 19.3 35.4	63.0 260.0 130.0
337 311	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром	30/30 860 40 250 60 200/15	5.1 5.5 5.4 0.2	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1	0.3 19.3 35.4 15.1	63.0 260.0 130.0 58.0
337 311 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц.	30/30 860 40 250 60 200/15 20	5.1 5.5 5.4 0.2 20.0	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3	63.0 260.0 130.0 58.0 154.0
337 311 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий:	30/30 860 40 250 60 200/15	5.1 5.5 5.4 0.2	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1	0.3 19.3 35.4 15.1	63.0 260.0 130.0 58.0
337 311 TK 685	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585	5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4	63.0 260.0 130.0 58.0 154.0
337 311 TK 685	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4	63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0
337 311 TK 685	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4 17.84 5.35	63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0
337 311 TK 685	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом)	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4 17.84 5.35 21.90	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50
337 311 TK 685 139 374 520 uhctp	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4	0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4 17.84 5.35 21.90 35.4	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0
337 311 TK 685 374 520 uhctp 639	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0 124.00
337 311 TK 685 139 374 520 uhctp	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6 4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00
337 311 TK 685 374 520 uhctp 639	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий:	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0 124.00
337 311 TK 685 374 520 uhctp 639	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6 4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00
337 311 TK 685 374 520 UHCTP 639 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшенная Хлеб пшенний Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6 4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81	1026.20 63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0 133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10
337 311 TK 685 374 520 uhctp 639 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41	0.58 31.84 4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6 4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10
337 311 TK 685 374 520 uhctp 639 TK	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом Каша "Дружба"	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бугерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00
337 311 тк 685 139 374 520 инстр 639 тк	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бугерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30 200	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32 5.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58 6.8	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0 25.92 9.9	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00 123.0
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Сумма калорий:	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97 тк 697	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бугерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Сумма калорий:	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30 200 565	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32 5.9 23.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58 6.8 21.4	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0 25.92 9.9 112.6	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00 123.0 743.1
337 311 тк 685 139 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97 тк 697	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30 200 565	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32 5.9 23.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58 6.8 21.4	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0 25.92 9.9 112.6	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00 123.0 743.1
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97 тк 697	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бугерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей Плов из мяса цыпленка	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30 200 565	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32 5.9 23.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58 6.8 21.4  5.60 19.75	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0 25.92 9.9 112.6  3.50 45.25	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00 123.0 743.1
337 311 тк 685 374 520 инстр 639 тк 2 35/03 97 тк 697	Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Среда Завтрак Яйцо варёное Каша пшенная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Масло сливочное порц. Сумма калорий: Обед Суп картофельный с бобовыми Рыба (горбуша) тушеная с овощами Картофельное пюре (с маслом) Слойка с фруктовой начинкой Компот из сухофруктов Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Бутерброд с повидлом Каша "Дружба" Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей	30/30 860 40 250 60 200/15 20 585 200 100 150 60 200 30/30 810 40 250 15 30/30 200 565	4.32 31.58 5.1 5.5 5.4 0.2 20.0 36.2 4.96 11.48 3.15 3.9 0.60 4.32 28.41 1.2 9.0 3.48 4.32 5.9 23.9	0.58 31.84  4.6 11.5 1.4 0.1 0.0 17.6  4.48 7.76 6.75 9.4 0.00 0.58 28.97  3.1 6.5 4.43 0.58 6.8 21.4	146.45  0.3 19.3 35.4 15.1 8.3 78.4  17.84 5.35 21.90 35.4 31.40 25.92 137.81  21.0 55.8 0 25.92 9.9 112.6	1026.20  63.0 260.0 130.0 58.0 154.0 665.0  133.6 137.00 163.50 264.0 124.00 130.00 952.10  118.0 317.5 54.6 130.00 123.0 743.1

TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	810	31.07	26.93	141.57	945.50
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0
TK	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0
	Сумма калорий:	560	23.4	21.1	73.4	587.0
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.06	7.40	20.46	197.00
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
437	Гуляш из говядины	100/50	20.9	9.8	6.0	198.0
TK	Хлеб ржан./пшен.	30/30	4.32	0.58	25.92	130.0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.1	0.0	24.2	97.0
	Сумма калорий:	875	46.8	27.1	127.7	956.8
	Суббота					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
2	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.5	7.3	122
TK	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58
TK	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	585	28.19	22.08	68.24	613.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276
478	Запеканка картофельная	250	25.00	24.50	41.25	495.00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.0
TK	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	32.96	53.78	106.69	1062.00
	Итого		367.66	326.35	1321.42	10049.70

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Вторая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

		Вторая неделя 12-18 лет	01.0301.06	7.20221				
Завтрак   200	№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры			
Suma sumenas monomunas   200   4.8   3   29.2   16.5		Понедельник						
Маспо сливочное порт.         20         20.0         0.0         8.3         154.0           кустеброа повышом         40         1.2         3.1         2.10         118.0           692         Кофейный наштюк         200         2.4         1.6         27.5         134.0           Сумм каторийн         31.1         8.4         103.7         63.0           Обеа         31.1         8.4         103.7         63.0           133         Макароны калорийн         180         3.5         6.15         33.25         264.60           451         Шинтель мелой         100         15.9         14.4         16         261           451         Шинтель мелой         30.03         43.2         0.58         25.92         13.00         0.05         19.00         75.00           Кас так пестражной         30.03         43.2         0.58         25.92         13.00         0.00         19.00         75.00           Сумы калорий:         82         34.78         34.5         16.67         86.3           Ватраж         8         10         1.4         1.5         18.0         18.0         18.0         18.1         1.5         18.0         1		Завтрак						
2 Бутерброк е повилом   40   1.2   3.1   21.0   118.0	302	Каша ячневая молочная	200	4.8	3	29.2	163	
тк Хаеб пшенгинай		Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0	
692   Кофейный напиток   200   2.4   1.6   27.5   134.0   Cyman калорий:   31.1   8.4   103.7   634.0   634	2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0	
Сумма калорий:         31.1         8.4         103.7         634.0           133         Суп каргофельный с рыбой         250/35         9.31         3.42         20.50         135.70           333         Макароны отварные (с сыром)         180         5.25         6.15         35.25         204-60           451         Шинеты мясной         100         15.9         14.4         16         261           ТК         Хаеб шией-ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Ингет         Напток витамия "Витошка"         200         0.00         0.00         19.00         75.00           Сумма калорий:         825         34.78         24.55         116.67         866.30           Втории         1         1.0         1.4         5.08         9.02         87.4           340         Омяет натуральный         120         1.14         5.08         9.02         87.4           340         Омяет натуральный         120         1.14         2.04         2.28         23.88           340         Омяет натуральный         120         1.14         2.04         2.22         28.84           480         Обел	тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0	
Обед         Обед         250/35         9.31         3.42         20.50         135.70           333         Макароны отварные (с сыром)         180         5.25         6.15         35.25         264.60           451         Шинисль мясной         100         1.59         14.4         16         261           ТК         Хлеб пинеиржаной         3030         4.32         0.88         25.92         130.00           Сумма калорий:         825         34.78         24.55         116.67         866.30           Вторим           34         Салат из белокочанной капусты с морковью         100         1.41         2.08         2.08         8.74           340         Омыст натуральный         120         11.4         2.04         2.28         23.88           430         Омыст натуральный         120         11.4         2.04         2.28         23.88           430         Омыст натуральный         120         11.4         2.04         2.28         23.88           430         Омыст натуральный         120         11.4         2.08         2.85         19.2         10.00           18         Сайс натуральный         2.00         11.4	692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0	
Обед         Cyn картофельный с рыбой         250/35         9.3         Masapoetha Отварные (с сыром)         180         5.25         6.15         33.20         33.52         264.60           451         Шинисль мясной         100         1.59         1.44         16         261           XX         Коне писи-уржаной         30/30         43.2         0.88         25.92         130/00           пист         Напиток витамии "Витошка"         200         0.00         0.00         19.00         75.00           Сумма калорий:         82         34.78         24.55         116.67         866.30           Ватрак         100         1.41         5.08         9.02         87.4           43         Салат из белокочанной капусты с морковью         100         1.41         5.08         9.02         87.4           430         Омен татуральный         120         11.4         20.4         2.28         28.8           666         Чай с пинопом         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хасб пинейураной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           тк         Сума калорий:         552 <td< td=""><td></td><td>Сумма калорий:</td><td></td><td>31.1</td><td>8.4</td><td>103.7</td><td>634.0</td></td<>		Сумма калорий:		31.1	8.4	103.7	634.0	
333   Макаропы отварные (с сыром)   180   5.25   6.15   35.25   264.60   451   Шпитель мясной   100   15.9   14.4   16   261    К Хлеб пшегіржаной   3030   4.32   0.58   25.92   130,00    Виет Наштгок витамин "Витошка"   200   0.00   0.00   19.00   75.00    Сумма калорий:   825   34.78   24.55   116.67   866.30    Вторик   381рак   100   1.41   5.08   9.02   87.4   430   Салат из белокочанной клиусты с морковью   100   1.41   5.08   9.02   87.4   431   Салат из белокочанной клиусты с морковью   100   1.41   20.04   2.28   228.8   866   Чай с лимоном   200157   0.30   0.00   15.20   60.00    ТК Хлеб пшеліржаной   3030   4.32   0.58   25.92   130.00   87803* Ватрушка "Лакомка"   50   52.1   8.5   19.7   176    Сумма калорий:   552   22.64   34.20   72.12   692.20    Обед   18   Капустмаринованная   100   1.3   5   8   84   868   Запеканка картофеньная   250   25   24.5   41.25   495   638   Компот из курат   200   1.20   0.00   31.60   1250   87   Хлеб пшеліржаной   3030   4.32   0.58   25.92   130.00   87   Хлеб пшеліржаной   3030   4.32   0.58   25.92   130.00   88   Капустмаринованная   250   6.0   1.25   26.8   247.5   89   Сумма калорий:   810   34.82   31.08   148.77   1027.00   80   Сумма калорий:   810   34.82   31.08   148.77   1027.00   81   Капустмаринованная   250   6.0   1.25   26.8   247.5   82   Бутерброд с сыром   60   8.9   12.3   12.5   209   83   Каша геркурасовая   250   6.0   2.5   26.8   247.5   84   Капустмаринованнай   30   2.2   0.3   31.0   65.0   85   Кара с карами   250   25   24.5   41.25   26.8   86   360   37   37   37   37   37   37   37   3								
451   Пинисав мясной   100   15.9   14.4   16   261    ТК XIACÉ пинен/ражной   30030   4.32   0.58   25.92   130.00    ПО	133	Суп картофельный с рыбой	250/35	9.31	3.42	20.50	135.70	
ТК         Хлеб ппенг/ржаной         3030         4.32         0.58         25.92         130.00           Инист         Напиток витамин "Витошка"         200         0.00         0.00         19.00         75.00           Сумма калорий:         825         34.78         24.55         116.67         866.30           Вториик           Затрак         1         5.08         9.02         87.4           43         Салат из белокочанной капусты с морковью         100         1.14         5.08         9.02         87.4           430         Олаге натуральный         120         11.4         20.04         2.28         23.88           686         Чай с лимоном         2001.57         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пинеи/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.9         130.00           тк         Хлеб пинеи/ржаном         50         5.21         8.5         19.7         176           Сумим калорий:         552         22.64         34.20         72.12         692.20           Обса         1         1.3         5         8         8           680	333	Макароны отварные (с сыром)	180	5.25	6.15	35.25	264.60	
Hanurok Biramin "Birtomka"   200   0.00   0.00   19.00   75.00	451	Шницель мясной	100	15.9	14.4	16	261	
Сумма калорий:         825         34.78         24.55         116.67         866.30           Вториих           34         Салат из белокочанной капусты с морковью         100         1.41         5.08         9.02         87.4           340         Омлет натуральный         120         11.4         20.04         2.28         238.8           686         Чай с лимоном         20015/7         0.30         0.00         15.20         60.00           78/03**         Ватрушка "Лакомка"         50         5.21         8.5         19.7         176           Сумма калорий:         552         22.64         34.20         72.12         692.20           Обеа         -         -         -         -         10.0         1.3         5         8         4           660         Запеканка картофельная         250         25         24.5         41.25         495           71         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           71         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           71         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32	TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
Вторник   Завтрак   1.00	инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00	
Завтрак		Сумма калорий:	825	34.78	24.55	116.67	866.30	
43   Салат из белокочанной капусты с морковыо   100   1.41   5.08   9.02   87.4     340   Омлет натуральный   120   11.4   20.04   2.28   238.8     686   Чайс с илмоном   2007/15/7   0.30   0.00   15.20   60.00     7К   Хлеб пшен/ржаной   30/30   4.32   0.58   25.92   130.00     78/03*   Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176     Сумма калорий:   552   22.64   34.20   72.12   692.20     78/03*   Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176     Сумма калорий:   552   22.64   34.20   72.12   692.20     78/03*   Ватрушка "Лакомка"   100   1.3   5   8   84     88/03   Запекацика картофельная   250   25   24.5   41.25   495     80/38   Компот из курати   200   1.20   0.00   31.60   126.00     7К   Хлеб пшен/ржаной   30/30   4.32   0.58   25.92   130.00     7К   Фрукты (банан)   200   3   1   42   192     Сумма калорий:   810   34.82   31.08   148.77   1027.00     Сусреа   38втрак   250   6.0   12.5   26.8   247.5     26   Бутерброд с сыром   60   8.9   12.3   12.5   209     16   Отурец натуральный   50   0.4   0.05   1.4   7.5     7К   Хлеб пшеничний   30   2.2   0.3   13.0   65.0     693   Какао с молоком   200   4.9   5   32.5   190     Сумма калорий:   590   22.4   30.2   86.2   719.0     Обед   106.0   1.20   1.20   1.20   1.20     10   Обед   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20     10   Обед   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20     10   Обед   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20     10   Обед   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20     10   Обед   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20   1.20     17   Обед   1.20   1		Вторник			l.	l.		
340   Омлет натуральный   120   11.4   20.04   2.28   238.8   868   Чай с лимоном   200/15/7   0.30   0.00   15.20   60.00   78/03** Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176   Сумма калорий:   552   22.64   34.20   72.12   692.20   Обед		Завтрак						
340   Омлет натуральный   120   11.4   20.04   2.28   238.8   868   Чай с лимоном   200/15/7   0.30   0.00   15.20   60.00   78/03** Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176   Сумма калорий:   552   22.64   34.20   72.12   692.20   Обед	43	-	100	1.41	5.08	9.02	87.4	
686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           78/03* Ватрушка "Лакомка"         50         5.21         8.5         19.7         176           Сумма калорий:         552         22.64         34.20         72.12         692.20           06ea         10         1.3         5         8         8           81         Капуста маринованная         100         1.3         5         8         8           680         Запсканка картофельная         250         25         24.5         41.25         495           638         Компот из кураги         200         1.20         0.00         31.60         126.00           тк         Хлеб пшенуваной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           тк         Друкты (банан)         200         3         1         42         192.00           тк         Хлеб пшенуваний         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Среда         4         250         6.0 <td></td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>			-					
78/03* Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176	686	* *	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00	
78/03* Ватрушка "Лакомка"   50   5.21   8.5   19.7   176	TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30		0.58	25.92	130.00	
Сумма калорий:         552         22.64         34.20         72.12         692.20           Обек		^	50	5.21	8.5	19.7	176	
Обеа         1         3         5         8         8           81         Капуста маринованная         100         1.3         5         8         8           680         Запеканка картофельная         250         25         24.5         41.25         495           638         Компот из кураги         200         1.20         0.00         31.60         126.00           ТК         Арокты (банаи)         200         3         1         42         192           Сумак калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Сумак калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Сумак калорий:         80         3.482         31.08         148.77         1027.00           Сума калорий:         9         6.0         12.5         26.8         247.5           2         Бугерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Огурен натуральный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           16         Огурен натуральный         30         2.2         0.3			_					
Section   Sec		ž 1						
Вапеканка картофельная   250   25   24.5   41.25   495	81	Капуста маринованная	100	1.3	5	8	84	
638         Компот из кураги         200         1.20         0.00         31.60         126.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           тк         Фрукты (банан)         200         3         1         42         192           Сумма калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Среда           302         Каша геркулесовая         250         6.0         12.5         26.8         247.5           2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Отурец натуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Отурец натуральный         30         2.2         0.0         13.0         65.0           16         Отурец натуральный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какас с молоком         200         4.9         5         32.5         190      <	680	*	250					
ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           ТК         Фрукты (банан)         200         3         1         42         192           Сумма калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Среда           Завтрак								
ТК         Фрукты (банан)         200         3         1         42         192           Сумма калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Среда           302         Каша геркулесовая         250         6.0         12.5         26.8         247.5           2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Огурец натуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           тк         Хлеб шненичный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сума калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед         10         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         2	тк		30/30	4.32	0.58			
Сумма калорий:         810         34.82         31.08         148.77         1027.00           Среда           Завтрак         250         6.0         12.5         26.8         247.5           302         Каша геркулесовая         250         6.0         12.5         26.8         247.5           2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Огурец натуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           тк         Хлеб пшеничный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед		^	_					
Завтрак   250   6.0   12.5   26.8   247.5			_		31.08			
Завтрак       250       6.0       12.5       26.8       247.5         2       Бугерброд с сыром       60       8.9       12.3       12.5       209         16       Огурец натуральный       50       0.4       0.05       1.4       7.5         тк       Хлеб пшеничный       30       2.2       0.3       13.0       65.0         693       Какао с молоком       200       4.9       5       32.5       190         Сумма калорий:       590       22.4       30.2       86.2       719.0         Обед         110       Борщ со сметаной с мясом       250/10/10       5.38       7.26       13.46       140.40         36/03       Рис припущенный с овощами       180       4.55       6.94       45.74       264.60         745       Расстетан московские с рыбой       120       12.95       17.63       26       259         686       Чай с лимоном       200/15/7       0.30       0.00       0.0       6.9       25.92       130.00         Сумма калорий:       830       27.50       32.41       126.32       854.00         Четверг         3автрак					ļ.			
302         Каша геркулесовая         250         6.0         12.5         26.8         247.5           2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Огурец нагуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           тк         Хлеб пшеничный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сума калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед         110         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00 <td></td> <td>. ^</td> <td>T</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		. ^	T					
2         Бутерброд с сыром         60         8.9         12.3         12.5         209           16         Огурец натуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           тк         Хлеб пшеничный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед           110         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Четверг           332/51         Макароны отварные с маслом	202	- 1 · 1 · 1	_					
16         Огурец натуральный         50         0.4         0.05         1.4         7.5           тк         Хлеб пшеничный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед	302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5	
ТК         Хлеб пшеничный         30         2.2         0.3         13.0         65.0           693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед								
693         Какао с молоком         200         4.9         5         32.5         190           Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед           110         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           332/51         Макароны отварные с маслом         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционый         30         6.96         8.86         0         109.2           тк         Хлеб пшен/ржаной	2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209	
Сумма калорий:         590         22.4         30.2         86.2         719.0           Обед         110 Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03 Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745 Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686 Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг         332/51         Макароны отварные с маслом         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0     <	2 16	Бутерброд с сыром Огурец натуральный	60 50	8.9 0.4	12.3 0.05	12.5 1.4	209 7.5	
Обед         2         110         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак	2 16 тк	Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный	60 50 30	8.9 0.4 2.2	12.3 0.05 0.3	12.5 1.4 13.0	209 7.5 65.0	
110         Борщ со сметаной с мясом         250/10/10         5.38         7.26         13.46         140.40           36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52	2 16 тк	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком	60 50 30 200	8.9 0.4 2.2 4.9	12.3 0.05 0.3 5	12.5 1.4 13.0 32.5	209 7.5 65.0 190	
36/03         Рис припущенный с овощами         180         4.55         6.94         45.74         264.60           745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак         30         30         6.96         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80 <td>2 16 тк</td> <td>Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий:</td> <td>60 50 30 200</td> <td>8.9 0.4 2.2 4.9</td> <td>12.3 0.05 0.3 5</td> <td>12.5 1.4 13.0 32.5</td> <td>209 7.5 65.0 190</td>	2 16 тк	Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий:	60 50 30 200	8.9 0.4 2.2 4.9	12.3 0.05 0.3 5	12.5 1.4 13.0 32.5	209 7.5 65.0 190	
745         Расстегаи московские с рыбой         120         12.95         17.63         26         259           686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак           Макароны отварные с маслом         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сума калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68<	2 16 TK 693	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед	60 50 30 200 590	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4	12.3 0.05 0.3 5 30.2	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b>	
686         Чай с лимоном         200/15/7         0.30         0.00         15.20         60.00           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак           97         Сыр порционный         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7 <td>2 16 TK 693</td> <td>Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом</td> <td>60 50 30 200 <b>590</b> 250/10/10</td> <td>8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38</td> <td>12.3 0.05 0.3 5 30.2</td> <td>12.5 1.4 13.0 32.5 <b>86.2</b></td> <td>209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b></td>	2 16 TK 693	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом	60 50 30 200 <b>590</b> 250/10/10	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38	12.3 0.05 0.3 5 30.2	12.5 1.4 13.0 32.5 <b>86.2</b>	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b>	
ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак	2 16 TK 693 110 36/03	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами	60 50 30 200 <b>590</b> 250/10/10 180	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94	12.5 1.4 13.0 32.5 <b>86.2</b> 13.46 45.74	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60	
Сумма калорий:         830         27.50         32.41         126.32         854.00           Четверг           Завтрак           Макароны отварные с маслом         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         <	2 16 TK 693 110 36/03 745	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой	60 50 30 200 <b>590</b> 250/10/10 180 120	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95	12.3 0.05 0.3 5 <b>30.2</b> 7.26 6.94 17.63	12.5 1.4 13.0 32.5 <b>86.2</b> 13.46 45.74 26	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259	
Четверг           Завтрак         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном	60 50 30 200 <b>590</b> 250/10/10 180 120 200/15/7	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00	12.5 1.4 13.0 32.5 <b>86.2</b> 13.46 45.74 26 15.20	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00	
Завтрак           332/51 6 / 6         Макароны отварные с маслом         200         7.3         5.6         35.01         220.1           97 Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697 Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786 Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224 Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03 Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00	
332/51	2 16 TK 693 110 36/03 745 686	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борц со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий:	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00	
97         Сыр порционный         30         6.96         8.86         0         109.2           ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00	
ТК         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00           697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00 <b>854.00</b>	
697         Молоко кипяченое         200         5.9         6.8         9.9         123.0           786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00 <b>854.00</b>	
786         Булочка творожная         70         9.31         2.52         38.9         206.5           Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед           358         Сырники из творога         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00 <b>854.00</b> 220.1	
Сумма калорий:         560         33.79         24.36         109.73         788.80           Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстетаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92	209 7.5 65.0 190 <b>719.0</b> 140.40 264.60 259 60.00 130.00 <b>854.00</b> 220.1 109.2 130.00	
Обед         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстетаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0	
358         Сырники из творога         100/20         18.24         14.88         22.68         301.2           224         Рагу из овощей         180         3.6         14.94         20.7         225           56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           Тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстетаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200 70	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5	
224     Рагу из овощей     180     3.6     14.94     20.7     225       56/03     Голубцы любительские     120     6     19.15     9.1     232.8       Тк     Хлеб пшен/ржаной     30/30     4.32     0.58     25.92     130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борц со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстетаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий:	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200 70	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5	
56/03         Голубцы любительские         120         6         19.15         9.1         232.8           тк         Хлеб пшен/ржаной         30/30         4.32         0.58         25.92         130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Обед Огурец натуральный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200 70 560	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9 109.73	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80	
тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Сори со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Обед Сырники из творога	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200 70 560	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9 109.73	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80	
^	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Сорщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Обед Сырники из творога Рагу из овощей	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 30 30/30 200 70 560 100/20 180	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9 109.73	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80	
	2 16 TK 693 110 36/03 745 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Бугерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Расстегаи московские с рыбой Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Обед Сырники из творога Рагу из овощей Голубцы любительские	60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 830 200 70 560 100/20 180 120	8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 12.95 0.30 4.32 27.50 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79 18.24 3.6 6	12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 17.63 0.00 0.58 32.41 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36 14.88 14.94 19.15	12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 26 15.20 25.92 126.32 35.01 0 25.92 9.9 38.9 109.73 22.68 20.7 9.1	209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 259 60.00 130.00 854.00 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80 301.2 225 232.8	

ТК	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	830	36.86	54.55	110.20	1076.00
	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом	250.00	8.80	8.50	47.50	295.50
	сливочным					
TK	Хлеб пшеничный	50.00	4.50	1.20	29.50	113.00
686	Чай с сахаром	200.00	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	560.00	17.50	19.10	127.60	732.50
	Обед					
157	Солянка домашняя .	250/10	15.06	12.70	5.00	190.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14.00	11.10	1.02	160.80
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
700	Напиток брусничный	200	0.10	0.00	24.90	97.00
ΤK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	800	43.92	33.74	107.96	912.60
	Суббота					
	Завтрак					
311	Каша пшенная	250	5.5	11.5	19.3	260.0
337	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
TK	Масло сливочное	15	0.06	7.25	0.16	99.15
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	565	19.9	28.9	78.1	742.2
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
443	Плов из говядины	250	27.00	14.75	47.24	436.40
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.5
	Сумма калорий:	820	35.13	25.71	151.79	982.90
	Итого		360.27	347.21	1339.12	10027.45

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

<sup>\* -</sup> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Третья неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

	Третья неделя 12-18 лет 01.0301.06.2022г							
№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории		
	Понедельник							
	Завтрак							
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8.2	33.2	238		
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40		
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0		
1011	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87		
тк	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.0	4.9	44.0		
1K	Сумма калорий:	580	26.8	10.6	81.6	631.4		
	Обед	300	20.0	10.0	61.0	031.4		
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0		
498	Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	18.9	16.3	18.4	298		
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4.55	6.94	45.74	264.6		
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0		
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		
	Сумма калорий:	800	37.63	31.42	139.68	1001.60		
	Вторник							
	Завтрак							
302	Каша рисовая молочная	250	3.75	10	39.5	272.5		
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0		
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0		
	Сумма калорий:	570	17.9	26.8	110.7	789.5		
	Обед							
19	Салат из свежих помидоров	100	0.90	7.10	3.90	85.00		
342	Омлет с сыром	120	15.24	22.32	2.16	272.4		
433	Мясо тушеное	100/50	22.95	8.85	5.85	198		
516	Макароны отварные (с маслом)	180	6.59	5.06	29.89	198.58		
634	Компот из свежих плодов (заморож)	200	0.60	0.00	35.60	140.00		
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		
	Сумма калорий:	810	49.70	36.81	99.42	938.98		
	Среда							
	Завтрак							
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0		
35/03	Каша "Дружба"	250	9.0	6.5	55.8	317.5		
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6		
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		
694	Какао с молоком	200	4.1	3.8	27.5	154.0		
	Сумма калорий:	565	22.1	18.4	130.2	774.1		
	Обед							
124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10.06	7.20	10.36	150.00		
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15.00	9.60	8.40	178.00		
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20		
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00		
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		
	Сумма калорий:	825	33.16	25.48	101.56	772.20		
	Четверг							
	Завтрак							
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222		
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0		
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0		
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0		
	Сумма калорий:	560	23.4	21.1	73.4	587.0		
	Обед							
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188		
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15.70	19.50	3.14	251.00		
214	Капуста тушеная	150	2.85	8.85	7.2	121.53		
705	Напиток из шиповника	200	0.04	0.00	23.60	94.00		
		50	2.75	7.2	24.3	174.25		
TTK 2	Пирог пластовой зеоба							
ТТК 2 тк	Пирог пластовой "Зебра" Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00		

	Сумма калорий:	860	27.64	51.41	94.85	958.78
	Пятница					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
311	Каша пшенная	200	4.4	9.2	15.4	208.0
ТK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.1	58.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
	Сумма калорий:	555	37.8	22.2	77.2	759.0
	Обед					
16	Салат из огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.1	7.4	20.5	197.0
437	Гуляш	100/50	20.85	9.75	6	198
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	910	45.99	31.62	112.56	931.30
	Суббота					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58
TK	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	590	24.19	17.68	81.94	609.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
478	Запеканка картофельная	250	25.00	24.50	41.25	495.00
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
ТК	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	31.12	32.78	121.87	923.50
	Итого:		377.41	326.24	1224.96	9676.96

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

<sup>\* -</sup> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Четвертая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

Четвертая неделя 12-18 лет 01.0301.06.2022г							
№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	
	Понедельник						
	Завтрак						
302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5	
10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276	
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	
	Сумма калорий:	570	17.9	39.7	101.5	843.5	
	Обед						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4.0	6.1	21.4	158.0	
333	Макароны отварные (с сыром)	180	5.25	6.15	35.25	264.60	
451	Шницель мясной	120	19.08	17.28	19.2	313.2	
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00	
	Сумма калорий:	810	32.65	30.11	120.77	940.80	
	Вторник						
	Завтрак						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1.24	9.99	9.17	132	
345	Омлет с картофелем запеченный	150	11	17	9.4	236.3	
тк	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	13.0	65.0	
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00	
TTK 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8	
	Сумма калорий:	587	20.58	33.99	98.87	788.10	
	Обед						
81	Капуста маринованная	100	1.3	5	8	84	
423	Бефстроганов	80/50	22.62	15.99	6.76	263.9	
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80	
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00	
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
TK	Фрукты (апельсин)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	
	Сумма калорий:	820	38.72	30.93	115.40	977.20	
	Среда						
	Завтрак						
302	Каша ячневая молочная	250	6	3.75	36.5	203.75	
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0	
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0	
ТК	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0	
•	Сумма калорий:	570	33.9	9.0	119.2	739.8	
	Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5.38	7.26	13.46	140.40	
371	Рыба припущенная	100	15.10	4.98	10.30	145.00	
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20	
TK.	Хлеб пшен/ржаной	30	2.20	0.30	13.00	65.00	
794	Кекс "Творожный"	75	6.15	13.80	38.40	300.00	
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00	
	Сумма калорий:	855	37.31	39.44	133.24	1033.60	
	Четверг						
	Завтрак						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0	
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	250	6	10.13	38	277.5	
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00	
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00	
	Сумма калорий:	570.00	14.52	20.11	114.52	731.50	
	Обед				1		
20	Салат из огурцов	100	1.00	7.10	4.20	86.00	
487	Птица отварная	120	19	10.68	0.48	173	
.0,		1.50	3.8	5.79	38.12	220.5	
36/03	Рис припущенный с овощами	150	5.0	5.17	30.12		
	Рис припущенный с овощами Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0	
36/03	* *				+		

TK	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Сумма калорий:	835	39.1	41.2	139.5	1085.5
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3.75	10	39.5	272.5
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
ΤK	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
	Сумма калорий:	580	26.34	34.42	79.86	732.50
	Обед					
19	Салат из помидор	100	0.8	7.2	4.0	85.0
157	Солянка домашняя .	250/10	15.06	12.70	5.00	190.00
500	Котлеты рубленные из птицы	100	18.4	10.6	12.1	220
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3.60	9.18	28.62	217.00
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
ΤK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	900	43.4	40.3	107.2	968.0
	Суббота					
	Завтрак					
19	Салат из помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85
345	Омлет с картофелем запеченный	150	13.2	20.4	11.25	283.5
686	Чай сахаром	200	0.20	0.10	15.10	58.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
TTK 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	580	22.83	35.02	100.01	786.30
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1.41	5.08	9.02	87.4
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
443	Плов из говядины	250	27.00	14.75	47.24	436.40
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.5
	Сумма калорий:	820	34.13	23.51	138.98	913.80
	Итого:		361.34	377.67	1369.11	10540.55

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

 $<sup>^*</sup>$  - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.