**СОГЛАСОВАНО**
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма

**УТВЕРЖДАЮ**
Начальник МАУ
«Комбинат детского питания»
_____ А.Ю. Пьянков

**СОГЛАСОВАНО**
Директор
МАОУ СОШ № 4 _____ Т.Т. Гулкова

**МЕНЮ**
**Примерное четырехнедельное**
**для учащихся ОВЗ с 11-18 лет на период**
**с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.**

**г. Верхняя Пышма**

ОВЗ Первая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г

| № рецепт. | Первая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Ккало-рии |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **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 |
| 97 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 |
| тк | 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:** | | **28,6** | **13,4** | **74,6** | **615,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 124 | Щи с мясом со сметаной | 250/10/10 | 5,38 | 6,36 | 7,26 | 107,40 |
| 413 | Колбаса отварная | 100 | 12,00 | 22,00 | 3,00 | 260,00 |
| 518 | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | **Сумма калорий:** | | **26,50** | **38,72** | **110,90** | **908,90** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная | 200 | 3 | 8 | 31,6 | 218 |
| тк | Хлеб пшен./ржан. | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 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:** | | **14,5** | **23,1** | **117,2** | **737,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 100 | 10,00 | 16,70 | 1,90 | 199,00 |
| 333 | Макароны отварные сыром | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| 50/2003 | Котлета "Детская" | 100 | 16,72 | 9,75 | 11,50 | 200,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **40,99** | **38,18** | **106,37** | **936,50** |
| | **Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 337 | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| 311 | Каша пшенная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 |
| тк | Хлеб пшеничный | 60 | 5,4 | 1,4 | 35,4 | 130,0 |
| 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:** | | **35,1** | **15,3** | **74,5** | **613,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 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 |
| тк | Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **30,68** | **23,44** | **153,05** | **954,20** |
| | **Четверг** | | | | | |

Вторая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г

| № рецепт. | Вторая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Ккало-рии |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша ячневая молочная | 200 | 4,8 | 3 | 29,2 | 163 |
| | 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 пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134,0 |
| | **Сумма калорий:** | | **31,1** | **8,4** | **103,7** | **634,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский со смет., мясом | 250/10/25 | 11,06 | 7,40 | 20,46 | 197,00 |
| 333 | Макароны отварные (с сыром) | 180 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 264,60 |
| 451 | Шницель мясной | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 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:** | | **36,53** | **28,53** | **116,63** | **927,60** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 12,00 | 22,00 | 3,00 | 260,00 |
| 340 | Омлет натуральный | 100 | 9,5 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 686 | 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:** | | **27,01** | **47,20** | **39,80** | **695,00** |
| | **Обед** | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| 680 | Запеканка картофельная | 250 | 25 | 24,5 | 41,25 | 495 |
| 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 (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | **Сумма калорий:** | | **32,12** | **32,78** | **117,67** | **907,50** |
| | **Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша геркулесовая | 200 | 4,8 | 10,0 | 21,4 | 198,0 |
| 11 | Бутерброд горячий с сыром и колбасой | 60 | 8 | 12,3 | 15 | 205 |
| 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:** | | **20,3** | **27,7** | **83,3** | **665,5** |
| | **Обед** | | | | | |
| 110 | Борщ со сметаной с мясом | 250/10/10 | 5,38 | 7,26 | 13,46 | 140,40 |
| 391 | Шницель натуральный рыбный | 100 | 17,4 | 11,8 | 1,8 | 188 |
| 36/03 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,79 | 38,12 | 220,5 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ТТК1 | Маник | 60 | 3,5 | 4,02 | 31,26 | 176,88 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **34,70** | **29,45** | **125,76** | **915,78** |
| | **Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | 332/516 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,22 | 26,37 | 165,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 3,1 | 21,0 | 118,0 | 97 | Сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,86 | 0 | 109,2 |
| 35/03 | Каша "Дружба" | 200 | 7,2 | 5,2 | 44,6 | 254,0 | тк | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,50 | 1,20 | 29,50 | 113,00 |
| 97 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 |
| тк | Хлеб пшен./ржан. | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 | 786 | Булочка творожная | 50 | 6,65 | 1,8 | 27,8 | 147,5 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | **Сумма калорий:** | | **29,50** | **22,88** | **93,57** | **658,20** |
| | **Сумма калорий:** | | **20,5** | **20,2** | **93,1** | **614,6** | | **Обед** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | 366 | Запеканка творожная со сладким соусом | 100/20 | 19,38 | 13,86 | 18,54 | 280,6 |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 | 311 | Каша пшенная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 |
| 492 | Плов из мяса цыпленка | 225 | 18,23 | 17,78 | 40,73 | 402,75 | 738 | Пирожок с мясом с рисом | 60 | 7,26 | 3,84 | 21,84 | 152,4 |
| 700 | Напиток из брусники | 200 | 0,1 | 0 | 24,9 | 97 | тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| инстр | Слойка с фруктовой начинкой | 60 | 3,9 | 9,4 | 35,4 | 264,0 | 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 | | **Сумма калорий:** | | **40,06** | **32,48** | **113,50** | **958,00** |
| | **Сумма калорий:** | | **26,55** | **27,76** | **126,95** | **979,75** | | **Пятница** | | | | | |
| | **Пятница** | | | | | | | **Завтрак** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | 1104 | Сосиска в тесте | 100 | 9,23 | 16,61 | 18,79 | 267,75 |
| 302 | Каша манная молочная | 200 | 4,8 | 8,1 | 30,4 | 222 | ст.246 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150,00 | 5,30 | 5,10 | 28,60 | 178,00 |
| 347 | Омлет с мясом (варёный на пару) | 100 | 14,1 | 12,3 | 2,0 | 177,0 | тк | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,50 | 1,20 | 29,50 | 113,00 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 9,6 | 25,9 | 130,0 | 686 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 58,0 | | **Сумма калорий:** | | **19,33** | **22,91** | **92,09** | **618,75** |
| | **Сумма калорий:** | | **23,4** | **21,1** | **73,4** | **587,0** | | **Обед** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | 157 | Солянка домашняя | 250/10 | 15,06 | 12,70 | 5,00 | 190,00 |
| 81 | Капуста маринованная | 100 | 1,3 | 5 | 8 | 84 | 493 | Птица тушеная в сметанном соусе | 80/20 | 14,00 | 11,10 | 1,02 | 160,80 |
| 168 | Суп пюре из разных овощей | 250 | 3,5 | 5,8 | 12,9 | 118,0 | 297 | Греча рассыпчатая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,80 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,80 | 700 | Напиток брусничный | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,90 | 97,00 |
| 437 | Гуляш из говядины | 100/50 | 20,9 | 9,8 | 6,0 | 198,0 | тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 | | **Сумма калорий:** | | **43,92** | **33,74** | **107,96** | **912,60** |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 97,0 | | **Суббота** | | | | | |
| | **Сумма калорий:** | | **40,6** | **30,5** | **128,1** | **961,8** | | **Завтрак** | | | | | |
| | **Суббота** | | | | | | 311 | Каша пшенная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 |
| 366 | Запеканка творожная со сладким соусом | 100/20 | 19,38 | 13,86 | 18,54 | 280,6 | 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,5 | 7,3 | 122 | тк | Масло сливочное | 15 | 0,06 | 7,25 | 0,16 | 99,15 |
| тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 | 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| тк | Фрукты (апельсин) | 200 | 0,7 | 0,0 | 9,7 | 88,0 | | **Сумма калорий:** | | **17,2** | **26,8** | **66,0** | **625,2** |
| | **Сумма калорий:** | | **28,19** | **22,08** | **68,24** | **613,60** | | **Обед** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 | 6 | Бутерброд с колбасой | 60 | 6,30 | 10,60 | 11,10 | 165,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 8,90 | 12,30 | 12,50 | 209,00 | 443 | Плов из говядины | 250 | 27,00 | 14,75 | 47,24 | 436,40 |
| 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 |
| инст | Напиток витамин "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75,00 | тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 | | **Сумма калорий:** | | **38,82** | **33,03** | **124,26** | **959,40** |
| | **Сумма калорий:** | | **37,10** | **44,20** | **89,95** | **930,00** | | **Итого** | | **226,15** | **190,01** | **705,78** | **5580,88** |
| | **Итого** | | **202,38** | **202,79** | **715,36** | **5671,15** | | | | | | | |

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся

Третья неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г

| № 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) | 200 | 0,7 | 0,0 | 9,7 | 88,0 |
| | **Сумма калорий:** | | **27,1** | **10,6** | **86,4** | **675,4** |
| | **Обед** | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/10 | 7,5 | 6,0 | 22,1 | 175,0 |
| 1104 | Сосиска в тесте | 100 | 9,23 | 16,61 | 18,79 | 267,75 |
| 302 | Каша рисовая молочная | 200 | 3 | 8 | 31,6 | 218 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134,0 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **26,41** | **32,79** | **125,93** | **924,75** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная | 200 | 3 | 8 | 31,6 | 218 |
| тк | Хлеб пшен./ржан. | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 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:** | | **15,5** | **24,9** | **94,6** | **670,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 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:** | | **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" | 200 | 7,2 | 5,2 | 44,6 | 254,0 |
| 97 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 |
| тк | Хлеб пшен./ржан. | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,8 | 27,5 | 154,0 |
| | **Сумма калорий:** | | **18,7** | **17,2** | **110,7** | **645,6** |
| | **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 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (банан) | 200 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 192,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **35,41** | **26,23** | **133,06** | **964,20** |
| | **Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |

Четвертая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г

| № рецепт. | Четвёртая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша геркулесовая | 200 | 4,8 | 10,0 | 21,4 | 198,0 |
| 11 | Бутерброд горячий с сыром и колбасой | 60 | 8 | 12,3 | 15 | 205 |
| 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:** | | **19,9** | **27,6** | **81,9** | **658,0** |
| | **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 | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 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:** | | **29,47** | **27,23** | **117,57** | **888,60** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 19 | Салат из помидоров | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| 345 | Омлет с картофелем запеченный | 105 | 8,8 | 13,6 | 7,5 | 189 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ТТК 1« | Маффик | 100 | 5,84 | 6,7 | 52,1 | 294,8 |
| | **Сумма калорий:** | | **15,84** | **27,40** | **78,70** | **628,80** |
| | **Обед** | | | | | |
| 81 | Капуста маринованная | 100 | 1,5 | 5 | 8 | 84 |
| 423 | Бефстроганов | 80/50 | 22,62 | 15,99 | 6,76 | 263,9 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| 700 | Напиток из ягод замороженных | 200 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (апельсин) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | **Сумма калорий:** | | **36,98** | **29,37** | **106,88** | **921,40** |
| | **Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша ячневая молочная | 200 | 4,8 | 3 | 29,2 | 163 |
| | 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 пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134,0 |
| | **Сумма калорий:** | | **31,1** | **8,4** | **103,7** | **634,0** |
| | **Обед** | | | | | |
| 794 | Кекс "Творожный" | 75 | 6,15 | 13,80 | 38,40 | 300,00 |
| 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 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **37,31** | **39,44** | **133,24** | **1033,60** |
| | **Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1104 | Сосиска в тесте | 100 | 9,23 | 16,61 | 18,79 | 267,75 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 302 | Каша манная молочная | 200 | 4,8 | 8,1 | 30,4 | 222 | 311 | Каша манная молочная жидкая с м/с | 150,00 | 5,30 | 5,10 | 28,60 | 178,00 |
| 347 | Омлет с мясом (варёный на пару) | 100 | 14,1 | 12,3 | 2,0 | 177,0 | тк | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,50 | 1,20 | 29,50 | 113,00 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 | 686 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 58,0 | | **Сумма калорий:** | | **19,33** | **22,91** | **92,09** | **618,75** |
| | **Сумма калорий:** | | **23,4** | **21,1** | **73,4** | **587,0** | | **Обед** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | 20 | Салат из огурцов | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| 19/2003 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 1,98 | 15,28 | 10,69 | 188 | 365 | Суфле творожное | 100 | 14 | 10,2 | 14 | 207 |
| 64/03 | Колбаски "Витаминные" | 100 | 15,70 | 19,50 | 3,14 | 251,00 | 487 | Птица отварная | 120 | 19 | 10,68 | 0,48 | 173 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | 2,85 | 8,85 | 7,2 | 121,53 | 36/03 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,79 | 38,12 | 220,5 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 |
| ТТК 2 | Пирог пластовой "Зебра" | 50 | 2,75 | 7,2 | 24,3 | 174,25 | 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 | | **Сумма калорий:** | | **42,7** | **34,4** | **114,1** | **940,5** |
| | **Сумма калорий:** | | **27,64** | **51,41** | **94,85** | **958,78** | | **Пятница** | | | | | |
| | **Пятница** | | | | | | | **Завтрак** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | 302 | Каша рисовая молочная | 200 | 3 | 8 | 31,6 | 218 |
| 11 | Бутерброд горячий с сыром и колбасой | 60 | 8 | 12,3 | 15 | 205 | 337 | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| 311 | Каша пшенная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 | 6 | Бутерброд с колбасой | 30/15 | 3,7 | 6,2 | 6,5 | 110 |
| тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 | тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 58,0 | 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 |
| | Масло сливочное порц. | 20 | 20,0 | 0,0 | 8,3 | 154,0 | | **Сумма калорий:** | | 20,39 | 26,32 | 65,96 | 579,00 |
| | **Сумма калорий:** | | **35,3** | **22,3** | **71,5** | **690,0** | | **Обед** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | 19 | Помидоры с луком | 100 | 0,8 | 7,2 | 4,0 | 85,0 |
| 20 | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,8 | 15,0 | 3,4 | 52,0 | 157 | Солянка домашняя | 250/10 | 15,06 | 12,70 | 5,00 | 190,00 |
| 148 | Суп - лапша домошняя | 250/25 | 7,0 | 7,9 | 14,6 | 147,0 | 500 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 18,4 | 10,6 | 12,1 | 220 |
| 467 | Биточки по - белорусски | 100 | 28,71 | 20,1 | 0,96 | 303 | 518 | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,00 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 | 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 | 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:** | | **43,4** | **40,3** | **107,2** | **968,0** |
| | **Сумма калорий:** | | **49,85** | **51,38** | **102,11** | **971,00** | | **Суббота** | | | | | |
| | **Суббота** | | | | | | | **Завтрак** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | 19 | Салат из помидоров | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| 366 | Запеканка творожная со сладким соусом | 100/20 | 19,38 | 13,86 | 18,54 | 280,6 | 345 | Омлет с картофелем запеченный | 105 | 8,8 | 13,6 | 7,5 | 189 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,5 | 7,3 | 122 | 686 | Чай "Каркадэ" | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,10 | 58,00 |
| тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,7 | 17,7 | 65,0 | ТТК 1 | Маффин | 100 | 5,84 | 6,7 | 52,1 | 294,8 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | | **Сумма калорий:** | | **15,74** | **27,50** | **78,60** | **626,80** |
| тк | Фрукты (апельсин) | 200 | 0,7 | 0,0 | 9,7 | 88,0 | | **Обед** | | | | | |
| | **Сумма калорий:** | | **28,19** | **22,08** | **68,24** | **613,60** | 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| | **Обед** | | | | | | 6 | Бутерброд с колбасой | 60 | 6,30 | 10,60 | 11,10 | 165,00 |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 | 443 | Плов из говядины | 250 | 27,00 | 14,75 | 47,24 | 436,40 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 8,90 | 12,30 | 12,50 | 209,00 | 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 |
| 478 | Запеканка картофельная | 250 | 25,00 | 24,50 | 41,25 | 495,00 | тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | | **Сумма калорий:** | | **38,82** | **33,03** | **124,26** | **959,40** |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 | | **Итого:** | | **228,68** | **203,68** | **703,31** | **5711,50** |
| | **Сумма калорий:** | | **37,30** | **44,20** | **106,75** | **997,00** | | | | | | | |
| | **Итого:** | | **226,31** | **242,82** | **662,12** | **5754,71** | | | | | | | |

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся