

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 4



ТВЕРЖДАЮ

Начальник
МАОУ «Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное четырёхнедельное
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период
с 04.09.2023г. по 29.02.2024г.**

г. Верхняя Пышма

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет 01.09.23-29.02.2024г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша пшеничная молочная	250	7,5	10,25	41,5	297,5
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	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма калорий:		545	30,1	15,5	82,9	674,5
Обед						
124	Щи с мясом со сметаной	250	10,06	7,20	10,36	150,00
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе 50/25	75	14,59	10,45	1,16	156,7
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
Сумма калорий:		915,00	38,68	32,59	115,49	911,20
Вторник						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	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
Обед						
19	Помидоры свежие (поджаривание)	50	0,4	0,1	1,4	7,5
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,40	7,25	13,38	140,40
516	Макароны отварные (с маслом)	180	6,59	5,06	29,89	198,58
50/2003	Котлета "Детская"	80	13,38	7,8	9,2	160
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30,6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		820,00	30,09	20,79	110,39	754,48
Среда						
Завтрак						
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
311	Каша пшенная	250	5,5	11,5	19,3	260,0
тк	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,4	35,4	130,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
Сумма калорий:		570	36,2	17,6	78,4	665,0
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	6,0	22,1	175,0
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,52	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	60	3,9	9,4	35,4	264,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		850,00	24,12	25,84	124,35	851,20
Четверг						
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
Сумма калорий:		565	23,9	21,4	112,6	743,1
Обед						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,1
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75

700	Напиток из ягод замороженных	150	0,03	0,00	17,74	70,67
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	835,00	29,58	25,49	147,77	953,55
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
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	Огурец свежий (подгнировка)	50	0,4	0,1	1,4	7,5
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	11,06	7,40	20,46	197,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
437	Гуляш 50/50	100	17,4	5,2	3,2	194,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	840,0	43,9	22,6	117,3	923,3
Суббота						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	120	19,38	13,86	18,54	280,6
2	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
тк	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
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
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
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,0
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	39,22	44,48	102,87	995,00
	Итого	8475	90,27	82,90	423,47	2867,60

Примечание - использован 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.

ОВЗ Вторая неделя 12-18 лет 01.09.23-29.02.2024г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	Сумма калорий:	520	32,68	8,29	111,94	699
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	6,0	22,1	175,0
333	Макароньы отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,6
498	Котлеты рубленные из индейки	80	15,12	13,04	14,72	238,4
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Сумма калорий:	870,00	32,59	26,17	126,79	930,00
Вторник						
Завтрак						
43	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	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5,21	8,5	19,7	176
	Сумма калорий:	530	22,64	34,2	72,12	692,2
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	12,18	8,70	17,04	198,25
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	860,00	44,11	38,86	124,83	1036,65
Среда						
Завтрак						
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	30,15	86,15	719
Обед						
366	Запеканка творожная с соусом 75/25	100	16,15	11,55	15,45	233,83
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,26	13,46	140,40
391	Шницель рыбный натуральный	80	13,92	9,44	1,44	150,4
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,94	45,74	264,60
686	Чай с лимоном 200/7	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	870,00	44,62	35,77	117,21	979,23
Четверг						
Завтрак						
332/516	Макароньы 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	60	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	788,8
Обед						
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,69	188

124	Щи с мясом со сметаной	250	5,40	6,35	7,25	107,40
440	Говядина, тушенная с капустой	150	13,32	7,34	16,17	187,13
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
ттк 1	Манник	50	2,92	3,35	26,05	147,4
	Сумма калорий:	810,00	27,98	32,90	109,68	853,93

Пятница

	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250,00	8,80	8,50	47,50	295,50
тк	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	15,06	12,70	5,00	190,00
493	Птица тушенная в смет. соусе 50/25	75	14,59	10,45	1,16	156,7
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	Сумма калорий:	915,00	50,72	38,27	133,33	1 072,00

Суббота

Завтрак

311	Каша пшеничная	250	5,5	11,5	19,3	260,0
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63*
тк	Масло сливочное	15	0,06	7,25	0,16	99,15
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	565	19,88	28,93	78,13	742,15

Обед

20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
2	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	800	34,32	26,13	148,86	982,9
	Итого	8450	383,23	343,13	1346,37	10228,36

Примечание - использован 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.

ОВЗ Третья неделя 12-18 лет 01.09.23-29.02.2024г

№ 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
Сумма калорий:		580	26,77	10,58	81,55	631,4
Обед						
140	Суп с макаронами с говядиной	250	14,0	7,0	22,3	213,0
443	Плов из мяса индейки	250	27,00	14,75	47,25	436,40
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сумма калорий:		860,00	48,08	24,33	132,79	960,40
Вторник						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250	3,75	10	39,5	272,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	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	0,9	7,1	3,9	85
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,25	13,38	140,38
433	Мясо тушеное	50	7,7	2,95	1,95	66
516	Макароны отварные (с маслом)	180	6,6	5,06	31,6	198,6
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		840,00	25,50	22,94	112,35	759,98
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	60	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						
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40
124	Щи с мясом со сметаной	250	10,06	7,20	10,36	150,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12,00	7,68	6,72	142,40
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		830,00	36,16	33,58	101,02	856,00
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						
13/03	Салат "Осенний"(перец, капуста, помид)	100	1,3	15,0	5,3	161,0
245	Суп -харчо	250	1,8	4	17	116
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,51	200,80
224	Рагу из овощей	200	4	16,6	23	250
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00

тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	890,00	23,98	51,77	97,35	951,80
	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
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
631	Напиток яблочный	200	0,2	0,0	35,8	142,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	Сумма калорий:	540	37,8	22,1	97,9	843,0
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	11,06	7,40	20,46	197,00
437	Гуляш 50/50	100	17,4	5,2	3,2	194,0
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном 200/7	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
	Сумма калорий:	940,00	46,50	23,54	157,90	1 107,80
	Суббота					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	120	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
тк	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
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	40,02	45,08	134,37	1132,5
	Итого	8585	280,72	207,65	953,31	7087,38

Примечание - использован 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.

ОВЗ Четвертая неделя 12-18 лет 01.09.23-29.02.2024г

№ 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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Сумма калорий:		570	17,86	39,68	101,49	843,5
Обед						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макаронь отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		870,00	26,69	24,75	124,17	883,40
Вторник						
Завтрак						
13/03*	Салат "Осенний"(перец, капуста, помид)	100	1,3	15,0	5,3	161,0
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	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
Сумма калорий:		580	20,6	38,99	95,02	817,1
Обед						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
157	Солянка домашняя	250	18,83	15,88	5,00	190,00
423	Бефстроганов 50/50	100	17,4	12,3	5,2	203
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
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		890,0	52,3	48,1	120,0	1083,8
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
Сумма калорий:		570	33,88	9,04	119,24	739,75
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,26	13,46	140,40
371	Рыба припущенная	80	12,08	3,98	8,24	116,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,1	26,28	196,2
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан 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
Сумма калорий:		830,00	34,16	34,32	141,10	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
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	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						
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,38	6,35	7,25	107,40
365	Суфле творожное	80	11,2	8,16	11,2	165,6
487	Птица отварная	80	12,66	7,12	0,32	115,33
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,56	7	45,7	264,6

тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	850,00	38,72	29,21	121,79	906,93
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
тк	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					
157	Солянка домашняя	250	15,06	12,70	5,00	190,00
439	Жаркое по домашнему	225	20,05	11,04	24,32	281,53
686	Чай с лимоном 200/7	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
	Сумма калорий:	885,0	42,7	25,3	112,4	853,5
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
ТТК 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	1,20	3,10	21,00	118,00
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	800	821	822	823	824
	Итого:	8575	1151,6	1160,97	2052,65	10235,91

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

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