



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №4  
О.Г. Руднова  
Приказ от 29.08.2024 № 248-ОД

## МЕНЮ

для обучающихся начального общего образования (начальных классов 7-10 лет)

Школьники 7-10 лет завтрак						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Рецеп.						
<b>1 день</b>						
444	Плов из филе курицы	50/150	19,4	15,4	4,9	240
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
24	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,28	13,8
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>2 день</b>						
226	Пюре картофельное	150	3,3	5,4	22,1	154,1
439	Кура отварная	110	24,86	18,7	0	268,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
585	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>3 день</b>						
93	Каша молочная пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5

173	Котлета особая	90	14,6	8,89	15,6	203,62
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>4 день</b>						
330	Суфле рыбка	150	17,37	12,37	12,37	231,25
5	Сыр порциями	15	2,6	3,3	---	40,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
518	Сок 0,2	200	1	0	0	110
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>5 день</b>						
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
422	Фрикаделька в соусе	90	15,75	15,9	13,95	264,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>6 день</b>						
202	Бифштекс из говядины	90	20,9	14,5	6,2	236,6
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
24	Помидоры свежие порц	60	0,72	0,12	2,28	13,8

80	Напиток Вита-Лайт	200	-	-	8,5	35
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>7 день</b>						
465	Рис отварной	150	3,5	5,1	34,9	199
422	Фрикаделька в соусе	90	15,75	15,86	13,95	264,4
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71
24	Огурцы свежие порц.	60	0,48	0	1,56	8,4
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>8 день</b>						
297	Запеканка творожная	150	23,2	15,8	24	331,3
100	Сыр порционнo	15	3,84	3,92	0	51,45
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>9 день</b>						
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167
330	Шницель рыбный	90	15,6	11,1	11,1	208,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
585	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	22	90
271	Апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>10</b> <b>день</b>						
464	Каша молоч.пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
460	Котлета из филе кури	90	17,66	0,34	16,9	189
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
518	Сок 0,2 (в упаковке)	200	1	0	0	110
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>11</b> <b>день</b>						
416	Шницель особый	90	13,8	10,2	13,5	241,2
305	Рис припуц. с овощами	150	3,8	5,8	38,1	221
686	Чай с лимоном	207	0,1	0	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>12</b> <b>день</b>						
24	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,28	13,8
129	Гуляш из филе кури	70/50	17,2	13,6	4,4	207,2
516	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
585	Компот из ягод	200	0,3	0,1	22	90
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>13</b> <b>день</b>						
451	Котлета из говядины	90	13,5	9,9	13,1	234
93	Каша молочная пшенич	200	6,5	6	31,2	206
80	Напиток витаминизир.	200	0	0	0	8,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>14</b> <b>день</b>						
ттк	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	157,5
508	Каша гречн. рассыпч	150	8,6	6,1	38,6	244
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	Фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>15</b> <b>день</b>						
16	Огурцы порционные	60	0,48	0	1,56	8,4
391	Шницель н/р рыбный	90	14,27	10,03	10,03	187,7
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,58	20,5	137,3
638	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>16</b> <b>день</b>						
173	Биточки по селянски	90	20,7	10,9	5,8	205,3
305	Рис припущ с овощ	150	3,8	5,8	38,1	221
686	Чай с лимоном	207	0,1	---	15	61
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>17</b> <b>день</b>						
16	Огурцы порционные	60	0,48	---	1,56	8,4
ттк	Зраза «Верх-Исетская»	90	20,52	14,4	4,92	231,2
516	Макарон изделия отвар	150	5,5	4,5	26,5	168,5
200	Компот из кураги	200	0,4	--	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>18</b> <b>день</b>						
3	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54
1	Масло слив.порц	10	0,1	7,3	0,1	66
ттк	Суфле из твор.с мол.сг.	150/20	21	15,3	21	311
692	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7

108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>19 день</b>						
192	Шницель из филе куры	90	27,96	18,72	8,28	315,5
309	Каша молоч.рисовая	200	5,2	9,5	32,1	234,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>20 день</b>						
3	Помидоры порционно	60	0,72	0,12	2,28	13,8
305	Рыба припущ с овощ	90	17,28	16,02	0,54	220,2
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,58	20,5	137,3
638	Компот из свежих ябл	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

### Меню

для обучающихся начальных классов (7-10 лет) с ограниченными возможностями здоровья.

<b>Школьники 7-10 лет завтрак</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>

Рецеп.			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
444	Плов из филе курицы	50/150	19,4	15,4	4,9	240
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
24	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,28	13,8
	<b>Обед</b>					
46	Щи из свежей капусты	250/10	6,67	7,8	9,2	134,2
115	Запеканка творожная	150/20	26,6	18,2	27,6	381
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
	Кондитерские изделия	38				
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>					
226	Пюре картофельное	150	3,3	5,4	22,1	154,1
439	Кура отварная	110	24,86	18,7	0	268,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
585	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8



463	Каша гречневая рассып	150	8,6	6,1	38,6	244
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
444	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	160
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					
93	Каша молочная пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
173	Котлета особая	90	14,6	8,89	15,6	203,62
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
	<b>Обед</b>					
82	Суп-пюре	250/10	2,7	5,5	11,9	108,5
296	Омлет	130	11,77	15,16	10,03	306,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>					
330	Суфле рыбка	150	17,37	12,37	12,37	231,25
5	Сыр порциями	15	2,6	3,3	---	40,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
518	Сок 0,2	200	1	0	0	110

629	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61
	<b>Обед</b>					
164	Жаркое по-домашнему	200	17,7	15,2	21,4	296,7
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
351	Яблоко	120	0,1	0,1	1,2	5
496	Булочка домашняя	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>					
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
422	Фрикаделька в соусе	90	15,75	15,9	13,95	264,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
305	Рыба припущ. с овощ	90	17,3	16	0,54	220,2
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>					
202	Бифштекс из	90	20,9	14,5	6,2	236,6

	говядины					
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
24	Помидоры свежие порц	60	0,72	0,12	2,28	13,8
80	Напиток Вита-Лайт	200	-	-	8,5	35
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Обед</b>					
47	Щи из свежей капусты	250	2	7,3	9,2	111,8
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190
440	Кура запечен.с соусом	110	21,9	16,5	4	290
108/109	Хлеб/пшенич/ржан	30/20	3,65	0,48	23,82	112.38
493	Чай с сахаром	200	0,2	10	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
465	Рис отварной	150	3,5	5,1	34,9	199
422	Фрикаделька в соусе	90	15,75	15,86	13,95	264,4
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71
24	Огурцы свежие порц.	60	0,48	0	1,56	8,4
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
229	Макароны отварные	160	5,4	5	35,7	212,4
303	Рыба припущенная	90	16,4	11,5	0,31	174,7

493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
297	Запеканка творожная	150	23,2	15,8	24	331,3
100	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0	51,45
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
129	Рагу из овощей	180	3,5	6,4	21,6	160,1
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
169	Гуляш из говядины	50/50	15,5	13,8	3,6	200,8
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167
330	Шницель рыбный	90	15,6	11,1	11,1	208,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
585	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	22	90
271	Апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80
	<b>Обед</b>					

314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	150	10,6	12,9	4,3	174,9
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>					
464	Каша молоч.пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
460	Котлета из филе куры	90	17,66	0,34	16,9	189
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
518	Сок 0,2 (в упаковке)	200	1	0	0	110
	<b>Обед</b>					
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
312	Минтай припущен	90	17,8	3,5	3,7	117,9
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>					
416	Шницель особый	90	13,8	10,2	13,5	241,2
305	Рис припуц. с овощами	150	3,8	5,8	38,1	221
686	Чай с лимоном	207	0,1	0	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
305	Рыба припущ. с овощ	90	16,47	11,61	0,36	220,2
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>					
24	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,28	13,8
129	Гуляш из филе кури	70/50	17,2	13,6	4,4	207,2
516	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
585	Компот из ягод	200	0,3	0,1	22	90
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
46	Щи из свежей капусты	250	6,67	7,8	9,2	134,2
115	Запеканка творожная	158/15	22	32,2	31,8	508,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
	Кондитерские изделия	38				
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>13 день</b>	<b>Завтрак</b>					

451	Котлета из говядины	90	13,5	9,9	13,1	234
93	Каша молочная пшенич	200	6,5	6	31,2	206
80	Напиток витаминизир.	200	0	0	0	8,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
463	Каша гречневая рассып	150	8,6	6,1	38,6	244
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
444	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	160
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>14 день</b>	<b>Завтрак</b>					
ттк	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	157,5
508	Каша гречн. рассыпч	150	8,6	6,1	38,6	244
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	Фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66
	<b>Обед</b>					
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3

312	Минтай припущен	90	17,8	3,5	3,7	117,9
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>15 день</b>	<b>Завтрак</b>					
16	Огурцы порционные	60	0,48	0	1,56	8,4
391	Шницель н/р рыбный	90	14,27	10,03	10,03	187,7
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,58	20,5	137,3
638	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	150	10,6	12,9	4,3	174,9
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>16 день</b>	<b>Завтрак</b>					
173	Биточки по селянски	90	20,7	10,9	5,8	205,3
305	Рис припуц с овощ	150	3,8	5,8	38,1	221
686	Чай с лимоном	207	0,1	---	15	61
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2



	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
305	Рыба припуц. с овощ	90	16,47	11,61	3,6	177,93
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>17 день</b>	<b>Завтрак</b>					
16	Огурцы порционные	60	0,48	---	1,56	8,4
ттк	Зраза «Верх-Исетская»	90	20,52	14,4	4,92	231,2
516	Макарон изделия отвар	150	5,5	4,5	26,5	168,5
200	Компот из кураги	200	0,4	--	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	150	10,6	12,9	4,3	174,9
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>18 день</b>	<b>Завтрак</b>					

3	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54
1	Масло слив.порц	10	0,1	7,3	0,1	66
ткк	Суфле из твор.с мол.сг.	150/20	21	15,3	21	311
692	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
463	Каша гречневая рассып	150	8,6	6,1	38,6	244
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
444	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	160
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>19 день</b>	<b>Завтрак</b>					
192	Шницель из филе куры	90	27,96	18,72	8,28	315,5
309	Каша молоч.рисовая	200	5,2	9,5	32,1	234,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
164	Жаркое по- домашнему	200	17,7	15,2	21,4	296,7
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76

108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
351	Яблоко	120	0,1	0,1	1,2	5
496	Булочка домашняя	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>20 день</b>	<b>Завтрак</b>					
3	Помидоры порционно	60	0,72	0,12	2,28	13,8
305	Рыба припуц с овощ	90	17,28	16,02	0,54	220,2
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,58	20,5	137,3
638	Компот из свежих ябл	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
82	Суп-пюре	250/10	2,7	5,5	11,9	108,5
284	Омлет натуральн	150	10,6	12,9	4,3	174,9
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58

### Меню

для обучающихся 5-11 классов

<b>Школьники 5-11 класс</b>						
<b>завтрак</b>						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
Рецеп.			Белки	Жиры	Углеводы	

<b>1 день</b>						
444	Плов из филе кури	80/150	22,1	17,2	5,3	260
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>2 день</b>						
226	Пюре картофельное	180	3,9	6,5	26,5	184,9
439	Кура отварная	120	27,12	20,4	0	292,68
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
585	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>3 день</b>						
93	Каша молочная пшенич	200	6,1	11,9	24,5	230,5
173	Котлета особая	100	16,25	9,9	17,4	226,25
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>4 день</b>						
330	Суфле рыбка	200	23,16	16,49	16,49	308,33

5	Сыр порциями	20	3,46	4,4	---	54
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
518	Сок 0,2	200	1	0	0	110
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>5 день</b>						
469	Макароны отварные	180	7,4	6	35,2	230
422	Фрикаделька в соусе	100	15,9	16,1	14,1	267
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>6 день</b>						
202	Бифштекс из говядины	100	23,3	15,6	6,9	262,9
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
24	Помидоры свежие порц	100	1,12	6,17	4,68	77,7
80	Напиток Вита-Лайт	200	-	-	8,5	35
108/109	Хлеб пшеничный/ржан	30/35	4,74	0,62	30,96	146,1
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>7 день</b>						
465	Рис отварной	180	4,2	6,1	41,9	238,8
422	Фрикаделька в соусе	100	15,9	16,1	14,1	267

629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71
24	Огурцы свежие порц.	100	0,8	0	2,6	14
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>8 день</b>						
297	Запеканка творожная	200	23,2	21,9	27	440
100	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0	51,45
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>9 день</b>						
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167
330	Шницель рыбный	100	19,8	5,3	12,9	179,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
585	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	22	90
271	Апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>10 день</b>						
464	Каша молоч.пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
460	Котлета из филе кури	100	19,63	0,4	18,75	210
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
518	Сок 0,2 (в упаковке)	200	1	0	0	110

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>11 день</b>						
416	Шницель особый	100	15,3	11,3	15	268
305	Рис припущ. с овощами	180	4,56	6,96	45,72	265,2
686	Чай с лимоном	207	0,1	0	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
<b>12 день</b>						
24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23
129	Гуляш из филе кури	70/50	17,2	13,6	4,4	207,2
516	Макаронны отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2
585	Компот из ягод	200	0,3	0,1	22	90
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
<b>13 день</b>						
451	Котлета из говядины	100	15	11	14,6	260
93	Каша молочная пшенич	200	6,5	6	31,2	206
80	Напиток витаминизир.	200	0	0	0	8,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>14 день</b>						
ткк	Гуляш из говядины	75/75	18	14,4	46,2	220,5
508	Каша гречн. рассыпч	180	10,32	7,32	46,32	292,8
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	Фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>15 день</b>						
16	Огурцы порционные	100	08	0	2,6	14
391	Шницель н/р рыбный	100	15,87	11,2	11,2	208
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,6	164,76
638	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>16 день</b>						
173	Биточки по селянски	100	23	12,1	6,4	228,1
305	Рис припущ с овощ	180	4,56	6,96	45,72	265,2
686	Чай с лимоном	207	0,1	---	15	61
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.



<b>17 день</b>						
16	Огурцы порционные	60	0,48	---	1,56	8,4
ткк	Зрза «Верх-Исетская»	100	22,8	16	5,47	256,9
516	Макарон изделия отвар	180	6,6	5,4	31,8	202,2
200	Компот из кураги	200	0,4	--	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>18 день</b>						
3	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54
1	Масло слив.порц	10	0,1	7,3	0,1	66
ткк	Суфле из твор.с мол.сг.	200/20	28	20,4	28	414,7
692	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>19 день</b>						
192	Шницель из филе куры	100	31,1	20,8	9,2	350,5
309	Каша молоч.рисовая	200	5,2	9,5	32,1	234,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>20 день</b>						
3	Помидоры порционно	60	0,72	0,12	2,28	13,8
305	Рыба припущ с овощ	100	19,2	17,8	0,6	244,7
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,6	164,76
638	Компот из свежих ябл	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2

### Меню

для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья.

<b>Школьники 5-11 класс с ограниченными возможностями здоровья</b>						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Рецеп.						
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
444	Плов из филе кури	80/150	22,1	17,2	5,3	260
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23
	<b>Обед</b>					
46	Щи из свежей капусты	250/10	6,67	7,8	9,2	134,2
115	Запеканка творожная	200/20	35,5	33,1	36,8	508

108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58,76
	Кондитерские изделия	38				
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>					
226	Пюре картофельное	180	3,9	6,5	26,5	184,9
439	Кура отварная	120	27,12	20,4	0	292,68
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
585	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
463	Каша гречневая рассып	180	10,3	7,32	46,32	292,8
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
444	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
	Слойка с маком	70	4,94	2,25	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					
93	Каша молочная пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
173	Котлета особая	100	16,25	9,9	17,4	226,25
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119

351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
	<b>Обед</b>					
82	Суп-пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5
296	Омлет	150	13,58	17,49	11,57	354
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>					
330	Суфле рыбка	200	23,16	16,49	16,49	308,33
5	Сыр порциями	20	3,46	4,4	---	54
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
518	Сок 0,2	200	1	0	0	110
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61
	<b>Обед</b>					
164	Жаркое по-домашнему	255	25,8	21,3	25,7	401,9
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
351	Яблоко	120	0,1	0,1	1,2	5
496	Булочка домашняя	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>					

469	Макароны отварные	180	7,4	6	35,2	230
422	Фрикаделька в соусе	100	15,9	16,1	14,1	267
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	180	3,8	11,3	28	228
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
305	Рыба припущ. с овощ	100	19,2	17,8	0,6	244,7
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>					
202	Бифштекс из говядины	100	23,3	15,6	6,9	262,9
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187
24	Помидоры свежие порц	100	1,12	6,17	4,68	77,7
80	Напиток Вита-Лайт	200	-	-	8,5	35
108/109	Хлеб пшеничный/ржан	30/35	4,74	0,62	30,96	146,1
	<b>Обед</b>					
47	Щи из свежей капусты	250	2	7,3	9,2	111,8
470	Картофель тушеный	180	3,8	11,28	27,96	228
440	Кура запечен.с соусом	120	23,9	18	4,37	316,4

108/10 9	Хлеб/пшенич/ржан	30/20	3,65	0,48	23,82	112,38
493	Чай с сахаром	200	0,2	10	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
465	Рис отварной	180	4,2	6,1	41,9	238,8
422	Фрикаделька в соусе	100	15,9	16,1	14,1	267
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71
24	Огурцы свежие порц.	100	0,8	0	2,6	14
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
229	Макаронны отварные	180	6,1	5,6	40,2	238,95
303	Рыба припущенная	100	18,2	12,8	0,34	194,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	50	3,51	0,54	23,14	108
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
297	Запеканка творожная	200	23,2	21,9	27	440
100	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0	51,45
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
637	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58
	<b>Обед</b>					

56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
129	Рагу из овощей	180	3,5	6,4	21,6	160,1
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
169	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167
330	Шницель рыбный	100	19,8	5,3	12,9	179,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
585	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	22	90
271	Апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80
	<b>Обед</b>					
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	200	14,13	17,2	5,73	233,2
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>					
464	Каша молоч.пшенич	200	6,4	11,9	24,5	230,5
460	Котлета из филе кури	100	19,63	0,4	18,75	210
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144

518	Сок 0,2 (в упаковке)	200	1	0	0	110
	<b>Обед</b>					
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5
469	Макароны отварные	180	6,86	5,6	32,7	210,4
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
312	Минтай припущен	100	19,7	3,9	4,1	131
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>					
416	Шницель особый	100	15,3	11,3	15	268
305	Рис припущ. с овощами	180	4,56	6,96	45,72	265,2
686	Чай с лимоном	207	0,1	0	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	180	3,8	11,3	28	228
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
305	Рыба припущ. с овощ	100	18,3	12,9	0,4	197,7
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>					
24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23



129	Гуляш из филе кури	70/50	17,2	13,6	4,4	207,2
516	Макаронь отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2
585	Компот из ягод	200	0,3	0,1	22	90
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
46	Щи из свежей капусты	250	6,67	7,8	9,2	134,2
115	Запеканка творожная	180/15	24,9	36,5	35,1	572,1
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
	Кондитерские изделия	38				
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>13 день</b>	<b>Завтрак</b>					
451	Котлета из говядины	100	15	11	14,6	260
93	Каша молочная пшенич	200	6,5	6	31,2	206
80	Напиток витаминизир.	200	0	0	0	8,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
463	Каша гречневая рассып	180	10,3	7,32	46,32	292,8
	Слойка с маком	70	4,94	2,25	54,54	22,58

444	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>14 день</b>	<b>Завтрак</b>					
ттк	Гуляш из говядины	75/75	18	14,4	46,2	220,5
508	Каша гречн. рассыпч	180	10,32	7,32	46,32	292,8
588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	Фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66
	<b>Обед</b>					
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5
469	Макароны отварные	180	6,86	5,6	32,7	210,4
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
312	Минтай припущен	100	19,7	3,9	4,1	131
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>15 день</b>	<b>Завтрак</b>					
16	Огурцы порционные	100	08	0	2,6	14
391	Шницель н/р рыбный	100	15,87	11,2	11,2	208
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,6	164,76
638	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119

109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	200	14,13	17,2	5,73	233,2
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>16 день</b>	<b>Завтрак</b>					
173	Биточки по селянски	100	23	12,1	6,4	228,1
305	Рис припущ с овощ	180	4,56	6,96	45,72	265,2
686	Чай с лимоном	207	0,1	---	15	61
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
49,01	Борщ из свежей кап.	250	2	7,3	12,2	122,1
470	Картофель тушеный	180	3,8	11,3	28	228
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
305	Рыба припущ. с овощ	100	18,3	12,9	0,4	197,7
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Эн.ц.ккал.</b>
<b>17 день</b>	<b>Завтрак</b>					
16	Огурцы порционные	60	0,48	---	1,56	8,4

ттк	Зрза «Верх-Исетская»	100	22,8	16	5,47	256,9
516	Макарон изделия отвар	180	6,6	5,4	31,8	202,2
200	Компот из кураги	200	0,4	--	27,7	113
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5
284	Омлет натуральный	200	14,13	17,2	5,73	233,2
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58
493	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,02	58,76
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>18 день</b>	<b>Завтрак</b>					
3	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54
1	Масло слив.порц	10	0,1	7,3	0,1	66
ттк	Суфле из твор.с мол.сг.	200/20	28	20,4	28	414,7
692	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	88,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8
463	Каша гречневая рассып	180	10,3	7,32	46,32	292,8

108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
444	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	46,2	281,1
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>19 день</b>	<b>Завтрак</b>					
192	Шницель из филе курицы	100	31,1	20,8	9,2	350,5
309	Каша молоч.рисовая	200	5,2	9,5	32,1	234,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
164	Жаркое домашнему	255	25,8	21,3	25,7	401,9
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6
351	Яблоко	120	0,1	0,1	1,2	5
496	Булочка домашняя	80	4,94	2,26	54,54	22,58
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ц.ккал.
<b>20 день</b>	<b>Завтрак</b>					
3	Помидоры порционно	60	0,72	0,12	2,28	13,8
305	Рыба припущ с овощ	100	19,2	17,8	0,6	244,7
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,6	164,76
638	Компот из свежих ябл	200	0,2	0,2	2,4	97,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119

109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,26	43,2
	<b>Обед</b>					
82	Суп-пюре	250/10	2,7	5,5	11,9	108,5
284	Омлет натуральн	200	14,13	17,2	5,73	233,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386454

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 19.08.2024 по 19.08.2025