

Утверждаю  
 Директор МБОУ ССОШ  
 Благовещенского района  
 Алтайского края  
 \_\_\_\_\_ С.Е.Суханова

## Примерное меню для учащихся с ОВЗ

МБОУ «Степноозерская средняя общеобразовательная школа»  
 Благовещенского района Алтайского края 2022 – 2023 учебный год

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Макароны, запеченные с сыром	200	14,07	16,6	37,4	292,0	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
Хлеб	30	2,27	0,27	14,94	68,9	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		17,02	16,98	67,90	397,3	189,83	36,19	183,01	2,60	0,56	6,23	4,52
<b>Обед:</b>												
Свекольник со сметаной кип.	250/10	5,25	14,68	18,67	321,8	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Котлета из говядины	80	12-0,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Горошница	150	15,3	5,9	38,13	226,14	21,00	54,00	147,00	0,00	0,29	0,60	0,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Закуска: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		33,07	31,34	129,35	999,61	140,51	141,2	450,07	5,46	0,58	33,67	23,01
Всего:		50,09	48,32	197,25	1396,91	330,34	177,39	663,08	8,06	1,14	39,9	27,53

**2 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Каша пшеничная молочная	200	17,44	18,07	39,11	243,92	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		18.31	18.74	77.85	386.92	34.5	18.41	139.3	3.55	0.52	10.0	20.0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Борщ со сметаной кип.	250	1,81	4,91	38,53	302,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Печень говяжья по строганов.	80\30	23,32	18,95	7,10	370,15	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		30.12	29.17	116.0	1025.77	145.22	115.25	436.71	8.86	6.68	64.08	31.35
Всего:		48.43	47.91	193.85	1412.69	179.72	133.66	576.01	12.41	7.2	74.08	51.35

**3 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2,25	23,73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Омлет	200	18,99	19,32	33,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	34,0
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.56	21.84	86.18	471.9	180.52	47.48	393.43	5.24	0.66	1.13	34.0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Щи со сметаной кип.	250	1,75	14,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Рыба, тушен в сметан.соусе с овощ	100/40	19,43	6,19	0,31	185,32	19,50	9,38	164,88	0,51	0,05	1,41	7,50
Гарнир рисовый	150	4,96	7,26	50,36	256,74	4,50	40,00	56,00	0,30	0,02	0,00	20,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		28.07	28.85	109.09	742.68	110.79	116.63	320.22	3.17	0.26	29.88	27.51
Всего:		49.63	50.69	195.27	1214.58	291.31	164.11	713.65	8.41	0.92	31.01	61.51

**4 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Морковь отварная нарез.	60	1,2	3,75	26,22	15,00	18,00	6,00	18,00	0,20	0,06	2,00	0,15
Запеканка из творога со сгущенц.	150/20	20,84	18	42,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22.24	21.75	82.62	422.6	250.4	54.92	362.91	1.44	0.15	2.74	0.48
<b>Обед:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	1,59	5,00	9,57	11,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Суп гороховый	250	5,49	8,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	5,00	35,84	231,1	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		30.67	27.97	122.66	779.12	126.33	175.91	492.14	8.82	0.63	20.0	23.03
Всего:		52.91	49.72	205.28	1201.72	376.73	230.83	855.05	10.26	0.78	22.74	23.51

**5 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2,25	3,73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Вареники с картофелем	200	17,15	15,1	42,30	541,85	98,00	34,00	138,00	2,12	0,16	2,8	66,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		19.72	17.62	74.97	667.85	126,8	55,51	184,94	3,45	0,69	3,6	66,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Суп с вермешелью	250	2,89	2,86	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Гуляш из говядины	80/40	19,72	17,89	6,74	331,53	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
Пюре картофельное	100	2,06	3,2	13,6	106,97	24,98	18,75	58,6	1,01	0,14	12,7	17,5
Капуста тушеная	50	0,78	1,6	34,52	43,6	7,96	14,99	40,11	0,57	0,08	10,5	10,5
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Напиток витаминный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		26.58	26.06	112.46	736.47	115,32	111,63	410,75	6,55	0,6	38,73	28,0
Всего:		46.3	43.68	187.43	1402.32	242,12	167,14	595,69	10,0	1,29	42,33	94,0

**6 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска :банан	100	3,00	1,00	32,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Суп мол.вермешелевый	200	16,64	16,10	19,70	302,33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		20,11	17,37	80,64	494,33	210,97	61,03	202,99	1,48	0,57	11,09	56,72
<b>Обед:</b>												
Закуска: Икра свекольная	60	1,13	3,37	6,8	45,7	20,24	16,63	30,79	1,00	0,17	3,70	0,00
Борщ со сметаной кип.	250	2,81	6,91	18,53	302,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Котлета из куриного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир пшеничный	150	6,57	6,42	19,14	221,16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		24,63	27,06	107,22	974,03	147,44	155,17	398,09	6,2	0,59	18,6	44,01
Всего:		44,74	44,43	187,86	1468,36	358,41	216,2	601,08	7,68	1,88	29,69	100,73

**7 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска :банан	100	3,00	1,00	32,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Каша манная молочная жидкая	200	16,64	16,10	19,70	302,33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		20,11	17,37	80,64	494,33	210,97	61,03	202,99	1,48	0,57	11,09	56,72
<b>Обед:</b>												
Закуска: Икра свекольная	60	1,13	3,37	6,8	45,7	20,24	16,63	30,79	1,00	0,17	3,70	0,00
Суп с вермешелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир перловый	150	6,57	6,42	19,14	221,16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		24,63	27,06	107,22	974,03	147,44	155,17	398,09	6,2	0,59	18,6	44,01
Всего:		44,74	44,43	187,86	1468,36	358,41	216,2	601,08	7,68	1,88	29,69	100,73

**8 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2,25	23,73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Омлет	200	18,99	19,32	33,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	34,0
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.56	21.84	86.18	471.9	180,52	47,48	393,43	5,24	0,66	1,13	34,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	11,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Щи со сметаной кип.	250	1,75	4,89	8,49	184,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Плов	200	21,33	18,69	33,71	418,37	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
ИТОГО:		27.53	27.81	104.15	869.94	237,85	108,63	387,63	4,71	0,26	26,77	48,01
Всего:		49.09	49.65	190.33	1341.84	418,37	156,11	781,06	9,95	0,92	27,9	82,01

**9 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска:Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Суп молочный вермешелевый	250	7,56	7,00	24,81	195,50	205,93	30,13	180,35	0,66	0,11	1,14	49,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		11.51	11.7	53.75	346.4	351,73	45,89	280,29	1,69	0,57	1,51	88,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	11,4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Борщ со сметаной кип.	250	1,81	4,91	8,53	302,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Кисель	200	0,04	0,00	24,76	91,98	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
ИТОГО:		28.68	28.07	103.11	879.35	176,58	107,73	338,41	5,35	0,35	41,37	76,56
Всего:		40.19	39.77	156.86	1225.75	528,31	153,89	618,7	7,04	0,92	42,88	164,56

**10/1 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	2,10	2.25	23.73	30,00	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Омлет	200	18,99	19,32	33,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	34,0
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.56	21.84	86.18	471.9	176,73	46,24	392,2	5,23	0,61	10,93	34,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Свекольник со сметаной кип.	250/10	8,25	13.68	18.67	321.8	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Котлета рыбная любительская	80	9,64	7.40	4.50	123.1	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5.01	35.25	198,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113.22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		27.19	29.46	112.34	895.02	137,07	117,62	294,14	4,21	0,39	24,09	42,01
Всего:		48.75	51.3	198.52	1366.92	313,8	163,86	684,34	9,44	1,0	35,02	76,01

**10/2 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	2,10	2.25	23.73	30,00	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Омлет	200	18,99	19,32	33,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	34,0
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.56	21.84	86.18	471.9	176,73	46,24	392,2	5,23	0,61	10,93	34,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Свекольник со сметаной кип.	250/10	8,25	13.68	18.67	321.8	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Тефтели рыбные в соусе	100	9,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5.01	35.25	198,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113.22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО		26.99	31.3	120.4	954.92	129.37	119.32	280.44	4.82	0.40	23.87	44.01
Всего:		48.55	53.14	206.58	1426.82	306.1	165.56	672.64	10.05	1.01	34.80	78.01

**11 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	1,59	5.00	9.57	11.4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Вареники с мясом	200	14.15	11.1	42.3	541.4	34.26	28.5	172.3	2.02	0.5	2.42	0.00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		15.94	16.1	65.87	580.8	51,47	38,26	193,07	2,86	0,53	12,48	0,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Суп с вермшелью	250	2,89	2,86	17,14	154,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Гречка с тушеным мясом	200	20.2	19.3	44.8	348.4	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
<b>ИТОГО:</b>		25.42	25.06	110.8	740.77	99,0	126,28	370,85	6,2	0,41	14,25	0,28
<b>Всего:</b>		41.36	41.16	176.67	1321.57	150,4	164,54	563,92	9,06	0,94	26,73	0,28

**12 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Морковь отварная нарез.	60	1.2	3.75	6.22	15.00	18.00	6.00	18.00	0.20	0.06	2.00	0.15
Каша Молочная «Дружба»	200	18.99	14.83	49.11	301.11	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		20.66	18.85	84.27	412.1	190.4	102.21	300.24	3.83	0.77	3.20	81.15
<b>Обед:</b>												
Закуска:Кукуруза консервир.	60	1.5	0.06	1.3	8.00	15.00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Щи со сметаной кип.	250	1,75	4,89	8,49	184,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Коглета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир пшеничный	150	6.57	6.42	19.14	221.16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	54,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1.00	0.00	23.46	94.25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
<b>ИТОГО:</b>		23.94	21.73	91.68	858.48	151.15	145.54	383.7	5.26	0.51	23.87	46.01
<b>Всего:</b>		44.6	40.58	175.95	1270.58	341.55	247.75	683.94	9.09	1.28	27.07	127.19

**13 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Макароны, запеченные с сыром	200	14,07	16,6	37,4	292,0	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
Хлеб	30	2,27	0,27	14,94	68,9	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		17,02	16,98	67,90	397,3	189,23	36,19	183,01	2,37	0,56	6,23	4,52
<b>Обед:</b>												
Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	11,4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
Тушёный картофель с мясом	80/160	19,04	17,33	20,13	334,08	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Кисель	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
<b>ИТОГО:</b>		28,84	27,69	116,59	855,45	122,54	262,48	444,82	7,32	0,37	33,97	24,07
<b>Всего:</b>		45,86	44,97	184,49	1252,75	311,77	298,6	627,83	9,69	0,93	40,2	28,59

**14 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Кукуруза консервир.	60	1,5	0,06	1,3	8,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Омлет натуральный	200	14,27	16,16	32,65	372,0	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	34,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		16,24	16,49	62,89	476,0	143,0	41,01	307,44	4,27	0,63	1,05	34,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Рассольник со сметаной кип.	250/10	8,10	10,11	16,59	250,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
Пельмени	300	14,3	15,1	42,3	610,1	34,26	28,5	172,3	2,02	0,5	2,42	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
<b>ИТОГО:</b>		24,33	25,72	108,81	1076,72	104,17	99,4	295,96	4,56	0,73	19,97	0,01
<b>Всего:</b>		40,57	42,21	171,7	1552,72	247,17	140,41	603,4	8,83	1,36	21,02	34,1



**15/1 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска :банан	100	3,00	1,00	32,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Каша манная молочная	200	14,64	16,10	16,70	302,33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Какао с молоком	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		18,11	16,37	77,64	494,33	210,97	61,03	202,99	1,48	0,57	11,09	56,72
<b>Обед:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	1,59	5,00	9,57	11,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Борщ со сметаной кип.	250	6,81	10,91	18,53	302,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Голубцы ленивые	80/30	12,56	7,68	4,93	121,38	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		15,47	28,84	101,84	780,0	179,43	129,81	344,58	5,11	0,40	43,66	76,51
Всего:		43,58	45,21	179,48	1274,33	390,4	190,84	547,57	6,59	0,97	54,75	133,23

**15/2 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска :банан	100	3,00	1,00	32,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Каша манная молочная	200	14,64	16,10	16,70	302,33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Какао с молоком	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		18,11	16,37	77,64	494,33	210,97	61,03	202,99	1,48	0,57	11,09	56,72
<b>Обед:</b>												
Закуска:помидор св порционный	60	1,59	5,00	9,57	11,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Борщ со сметаной кип.	250	6,81	10,91	18,53	302,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Голубцы ленивые	80/30	12,56	7,68	4,93	121,38	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Гарнир пшеничный	150	12,57	6,42	30,14	221,16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		24,98	30,46	111,53	863,91	159,09	149,4	466,41	5,65	0,43	25,49	72,01
Всего:		43,09	46,83	185,75	1358,24	370,06	210,43	669,41	7,13	1,00	36,58	128,73

**16 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Макароны, запеченные с сыром	200	14,67	11.6	37.4	292.0	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
Масло сливочное (порциями)	10	0,00	4,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68.0	7.8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		17.24	18.32	70.17	493.0	190.83	39.84	197.89	2.46	0.62	1.03	63.52
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Суп картоф.с рыбн.консервами	250	4,61	11,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
Котлета из говядины	80	10,44	13,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Горошница	150	13,3	5,9	38,13	226.14	21,00	54,00	147,00	0,00	0,29	0,60	0,00
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113.22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		30.51	24.72	116.78	806.46	146.88	173.65	512.29	4.08	0.41	20.32	38.01
Всего:		47.75	43.04	186.95	1299.46	337.71	213.49	710.18	6.54	1.03	21.35	101.53

**17 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Сыр	15	7,48	6,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Вареники с творогом	200	8,15	11,1	42,3	441.4	98,00	34,00	138,00	2,12	0,16	2,8	66,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68.0	7.8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Всего:		16.1	17.8	71.24	592.0	243.8	49.76	237.94	3.15	0.62	2.91	105.00
<b>Обед:</b>												
Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	11.4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Щи со сметаной кип.	250	1,75	4,89	12,49	184,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Картофель ная запеканка с мясом	200	20,53	14,78	28,43	380.76	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113.22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		25.27	25.12	98.85	784.38	123.59	130.96	306.07	6.55	0.41	38.79	0.11
Всего:		41.37	42.92	170.09	1376.38	367.39	180.72	544.01	9.70	1.03	41.7	105.11

**18 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Морковь отварная нарез.	60	1,2	0,75	6,22	15,00	18,00	6,00	18,00	0,20	0,06	2,00	0,15
Каша манная молочная жидкая	200	6,64	6,10	19,70	302,33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Масло сливочное порциями	10	0,00	5,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Сыр	15	3,48	3,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Напиток витаминный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		11,79	14,75	54,96	542,33	356,97	45,28	275,99	1,53	0,60	3,02	134,87
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Борщ со сметаной кип.	250	6,81	8,91	8,53	202,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Пельмени	300	16,3	15,1	42,3	510,1	34,26	28,5	172,3	2,02	0,5	2,42	0,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		25,04	24,52	100,75	928,47	122,1	99,75	277,24	4,77	0,68	22,72	0,01
Всего:		36,83	39,27	155,71	1470,47	479,07	144,75	553,23	6,30	1,28	25,74	134,88

**19 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2,25	23,73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Омлет	200	18,99	19,32	33,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	34,0
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21,56	21,84	86,18	471,9	180,52	47,48	393,43	5,24	0,66	1,13	34,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Свекольник со сметаной кип.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Курица в соусе с томатом	80/40	17,92	14,58	5,44	196,29	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
Гарнир рисовый	150	4,96	7,26	50,36	256,74	4,50	40,00	56,00	0,30	0,02	0,00	20,00
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		26,56	27,24	114,21	753,65	147,39	131,15	293,54	4,43	0,27	29,01	63,01
Всего:		48,12	49,08	200,39	1225,55	327,91	178,63	686,97	9,67	0,93	30,14	97,01

**20 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска: помидор св порционный	60	1,59	5,00	9,57	11,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Вареники с мясом	200	14,15	11,1	42,3	541,4	34,26	28,5	172,3	2,02	0,5	2,42	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		15,94	16,1	65,87	580,8	51,47	38,26	193,07	2,86	0,53	12,48	0,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Икра кабачковая	60	1,36	5,2	7,3	38,65	20,24	16,63	30,79	1,00	0,17	3,70	0,00
Рассольник со сметаной кип.	250/10	2,10	5,11	14,59	250,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
Сельдь с луком репчатым	80	10,03	5,46	0,00	124,76	29,87	9,14	50,1	0,41	0,25	1,37	0,15
Пюре картофельное	150	6,06	5,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		20,94	22,02	90,7	758,88	142,6	117,07	282,03	4,6	0,77	34,79	25,66
Всего:		36,88	38,12	156,57	1339,68	194,07	155,33	475,1	7,46	1,30	47,27	25,66

**21 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>												
Закуска :банан	100	3,00	1,00	32,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Вареники с творогом	200	14,15	16,1	32,3	441,4	98,00	34,00	138,00	2,12	0,16	2,8	66,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		17,35	17,1	78,3	595,4	109,0	61,0	160,0	2,82	0,2	12,8	86,0
<b>Обед:</b>												
Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	11,4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
Макаронник с мясом	200	14,38	11,87	25,50	349,51	17,9	18,19	153,11	2,07	0,08	0,68	0,04
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Кисель	200	1,00	0,00	13,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		23,36	24,86	88,96	716,66	105,05	70,42	251,43	4,55	0,27	15,43	1,39
Всего:		40,71	41,96	167,26	1312,06	214,05	131,42	411,43	7,37	0,47	28,23	87,39



