СОГЛАСОВАНО

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



МЕНЮ

Примерное четырехнедельное для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет

№	Первая неделя	неделя 12-18 Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-
рецепт.	торын подоли	22110,2	Denon	ziti.pzi	t TitleBogBi	рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	250	7.5	10.25	41.5	297.5
TK	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
TK	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	567	30.1	15.5	82.9	674.5
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10.06	7.20	10.36	150.00
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	80/20	19.4	13.9	1.54	208.4
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
806	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	900	46.88	44.36	146.64	1180.40
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3	8	31.6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
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					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
340	Омлет натуральный	120	12.00	20.04	2.28	238.80
333	Макароны отварные сыром	180	5.25	6.15	35.25	264.6
50/2003	Котлета "Детская"	100	16.72	9.75	11.50	200.00
инстр	Кисель "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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	910	39.89	44.22	124.45	1107.90
	Среда			l .		
	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	200/15	0.2	0.1	15.1	58.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
	Сумма калорий:	585	36.2	17.6	78.4	665.0
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.06	7.40	20.46	197.00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	860	35.14	33.24	144.81	1048.20
	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
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
	Сумма калорий:	565	23.9	21.4	112.6	743.1
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50	79.00
492	Плов из мяса цыпленка	250	20.25	19.75	45.25	447.50
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
	*	-				

ТК	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	810	31.01	26.93	140.27	942.50
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0
TK	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0
	Сумма калорий:	560	23.4	21.1	73.4	587.0
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
437	Гуляш из говядины	100/50	20.9	9.8	6.0	198.0
TK	Хлеб ржан./пшен.	30/30	4.32	0.58	25.92	130.0
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	882	36.0	19.7	98.2	722.8
	Суббота					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
2	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.5	7.3	122
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58
TK	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	585	28.19	22.08	68.24	613.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276
478	Запеканка картофельная	250	25.00	24.50	41.25	495.00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.0
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	32.96	53.78	106.69	1062.00
			379.77	342.84	1302.05	10149.00

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

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

ОВЗ Вторая неделя 12-18 лет

	ОВЗ Вторая неде.	пя 12-16 лет				
№	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод	Ккало-
рецепт.					ы	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	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0
	Сумма калорий:	520	32.7	8.3	111.9	699.0
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
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
803	Печенье "Листики" песочное	50	3.3	4.25	36.2	195.5
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	850	36.27	31.38	154.47	1101.10
	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	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5.21	8.5	19.7	176
	Сумма калорий:	552	22.64	34.20	72.12	692.20
	Обед					
81	Маринованная капуста	100	1.3	5	8	84
680	Запеканка картофельная	250	25	24.5	41.25	495
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
	V6×	20/20	4.32	0.58	25.92	130.00
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.56	23.72	130.00
TK TK	Хлеб пшен/ржаной Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	1					
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	Фрукты (банан) Сумма калорий:	200	3	1	42	192
	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда	200	3	1	42	192
тк	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак	200	3 34.82	1 31.08	42 148.77	192 1027.00
тк 302	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая	200 810	3 34.82 6.0	1 31.08	42 148.77 26.8	192 1027.00 247.5
302 2	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром	200 810 250 60	3 34.82 6.0 8.9	1 31.08 12.5 12.3	42 148.77 26.8 12.5	192 1027.00 247.5 209
302 2 16	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный	200 810 250 60 50	3 34.82 6.0 8.9 0.4	1 31.08 12.5 12.3 0.05	42 148.77 26.8 12.5 1.4	192 1027.00 247.5 209 7.5
302 2 16 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный	200 810 250 60 50 30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0
302 2 16 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком	200 810 250 60 50 30 200	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190
302 2 16 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий:	200 810 250 60 50 30 200	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190
302 2 16 TK 693	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед	200 810 250 60 50 30 200 590	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0
302 2 16 TK 693	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом	200 810 250 60 50 30 200 590	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0
302 2 16 TK 693	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0
302 2 16 TK 693	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00 130.00
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий:	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00 130.00
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00 130.00
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00 130.00 820.60
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 225.6 60.00 130.00 820.60
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 264.60 225.6 60.00 130.00 820.60
302 2 16 TK 693 110 36/03 391 686 TK 332/51 6 97	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30 30/30	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 264.60 225.6 60.00 130.00 820.60
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 264.60 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий:	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200 70	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9 38.9	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200 70	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9 38.9 109.73	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Млоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Сумма калорий:	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200 590	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9 38.9 10.69	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 264.60 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80
302 2 16 TK 693 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Обед Салат картофельный с зеленым горошком Запеканка творожная со сладким соусом	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200 70 560	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36 15.28 13.86	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9 38.9 10.69 18.54	192 1027.00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80 188 280.6
302 2 16 TK 693 310 36/03 391 686 TK 332/51 6 97 TK 697 786	Фрукты (банан) Сумма калорий: Среда Завтрак Каша геркулесовая Бутерброд с сыром Огурец натуральный Хлеб пшеничный Какао с молоком Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Шницель натуральный Чай с лимоном Хлеб пшен/ржаной Сумма калорий: Четверг Завтрак Макароны отварные с маслом Сыр порционный Хлеб пшен/ржаной Молоко кипяченое Булочка творожная Сумма калорий: Сумма калорий: Фобед Салат картофельный с зеленым горошком	200 810 250 60 50 30 200 590 250/10/10 180 120 200/15/7 30/30 852 200 30 30/30 200 590	3 34.82 6.0 8.9 0.4 2.2 4.9 22.4 5.38 4.55 20.88 0.30 4.32 35.43 7.3 6.96 4.32 5.9 9.31 33.79	1 31.08 12.5 12.3 0.05 0.3 5 30.2 7.26 6.94 14.16 0.00 0.58 28.94 5.6 8.86 0.58 6.8 2.52 24.36	42 148.77 26.8 12.5 1.4 13.0 32.5 86.2 13.46 45.74 2.16 15.20 25.92 102.48 35.01 0 25.92 9.9 38.9 10.69	192 1027,00 247.5 209 7.5 65.0 190 719.0 140.40 225.6 60.00 130.00 820.60 220.1 109.2 130.00 123.0 206.5 788.80

700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
ттк 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	830	53.81	48.67	157.85	1299.90
	Пятница			•	•	
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом	250.00	8.80	8.50	47.50	295.50
	сливочным					
TK	Хлеб пшеничный	50.00	4.50	1.20	29.50	113.00
686	Чай с сахаром	200.00	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	560.00	17.50	19.10	127.60	732.50
	Обед					
157	Солянка домашняя .	250/10	15.06	12.70	5.00	190.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14.00	11.10	1.02	160.80
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	950	49.32	39.34	130.26	1,076.10
	Суббота					
	Завтрак					
311	Каша пшенная	250	5.5	11.5	19.3	260.0
337	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
ТК	Масло сливочное	15	0.06	7.25	0.16	99.15
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	565	19.9	28.9	78.1	742.2
	Обед					
	ООСД					0600
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
20	* *	100 40	1.00	7.10	4.20 21.0	118.0
	Салат из огурцов и помидор					
2	Салат из огурцов и помидор Бугерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
2 443	Салат из огурцов и помидор Бугерброд с повидлом Плов из говядины	40 250	1.2 27.00	3.1 14.75	21.0 47.24	118.0 436.40
2 443 631	Салат из огурцов и помидор Бутерброд с повидлом Плов из говядины Компот из свежих плодов	40 250 200	1.2 27.00 0.20	3.1 14.75 0.00	21.0 47.24 35.80	118.0 436.40 142.00
2 443 631 TK	Салат из огурцов и помидор Бутерброд с повидлом Плов из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшен/ржаной	40 250 200 30/30	1.2 27.00 0.20 4.32	3.1 14.75 0.00 0.58	21.0 47.24 35.80 25.92	118.0 436.40 142.00 130.00

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

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

ОВЗ Третья неделя 12-18 лет

	ОВЗ Третья неделя 12-18 лет								
№ 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			
TK	Сумма калорий:	580	26.8	10.6	81.6	631.4			
	Обед	300	20.0	10.0	01.0	031.4			
140	Суп с макаронами с говядиной	250/25	14.0	7.0	22.3	213.0			
443	Плов из мяса индейки	250	27.00	14.75	47.24	436.40			
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0			
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00			
TK	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50			
	Сумма калорий:	935	48.28	24.53	137.68	983.90			
	Вторник								
	Завтрак								
302	Каша рисовая молочная	250	3.75	10	39.5	272.5			
TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00			
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0			
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0			
	Сумма калорий:	570	17.9	26.8	110.7	789.5			
	Обед								
19	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5			
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:	760	50.10	36.86	100.82	946.48			
	Среда								
	Завтрак								
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0			
35/03	Каша "Дружба"	250	9.0	6.5	55.8	317.5			
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6			
ТК	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00			
694	Какао с молоком	200	4.1	3.8	27.5	154.0			
	Сумма калорий:	565	22.1	18.4	130.2	774.1			
	Обед								
124	0000					77.112			
	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10.06	7.20	10.36	150.00			
390		250/25/10 100	10.06 15.00		10.36 8.40				
390 520	Щи с мясом со сметаной			7.20	1	150.00			
	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская"	100	15.00	7.20 9.60	8.40	150.00 178.00			
520	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом)	100 180	15.00 3.78	7.20 9.60 8.10	8.40 26.28	150.00 178.00 196.20			
520 инст	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка"	100 180 200	15.00 3.78 0.00	7.20 9.60 8.10 0.00	8.40 26.28 30.60	150.00 178.00 196.20 118.00			
520 инст тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной	100 180 200 30/30	15.00 3.78 0.00 4.32	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58	8.40 26.28 30.60 25.92	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00			
520 инст тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра"	100 180 200 30/30 70	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244			
520 инст тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий:	100 180 200 30/30 70	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244			
520 инст тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг	100 180 200 30/30 70	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244			
520 инст тк ТТК 2	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг	100 180 200 30/30 70 895	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20			
520 инст Тк ТТК 2	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная	100 180 200 30/30 70 895	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20			
520 инст тк ТТК 2	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару)	100 180 200 30/30 70 895	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20			
520 инст тк ТТК 2 302 347 тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен.	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0			
520 инст тк ТТК 2 302 347 тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен.	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0			
520 инст тк ТТК 2 302 347 тк	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен. Чай с лимоном Сумма калорий:	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0			
520 инст тк ТТК 2 302 347 тк 686	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен. Чай с лимоном Сумма калорий: Обед	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200 560	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2 23.4	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1 21.1	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1 73.4	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0			
520 инст тк ТТК 2 302 347 тк 686	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен. Чай с лимоном Сумма калорий: Обед Салат картофельный с зеленым горошком	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200 560	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2 23.4	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1 21.1	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1 73.4	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0 587.0			
520 инст Тк ТТК 2 302 347 Тк 686	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен. Чай с лимоном Сумма калорий: Обед Салат картофельный с зеленым горошком Колбаски "Витаминные"	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200 560 100	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2 23.4	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1 21.1	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1 73.4 10.69 3.14	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0 587.0			
520 инст ТК ТТК 2 302 347 ТК 686 19/2003 64/03 224	Щи с мясом со сметаной Котлета рыбная "Любительская" Картофельное пюре (с маслом) Кисель витамин "Витошка" Хлеб пшен/ржаной Пирог пластовой "Зебра" Сумма калорий: Четверг Завтрак Каша манная молочная Омлет с мясом (варёный на пару) Хлеб ржан./пшен. Чай с лимоном Сумма калорий: Обед Салат картофельный с зеленым горошком Колбаски "Витаминные"	100 180 200 30/30 70 895 200 100 60 200 560 100 100 180	15.00 3.78 0.00 4.32 3.86 37.02 4.8 14.1 4.3 0.2 23.4 1.98 15.70 3.6	7.20 9.60 8.10 0.00 0.58 10.08 35.56 8.1 12.3 0.6 0.1 21.1 15.28 19.50 14.94	8.40 26.28 30.60 25.92 34.02 135.58 30.4 2.0 25.9 15.1 73.4 10.69 3.14 20.7	150.00 178.00 196.20 118.00 130.00 244 1,016.20 222 177.0 130.0 58.0 587.0			

	Сумма калорий:	840	27.89	51.05	115.55	1,080.00
	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	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.1	58.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
	Сумма калорий:	555	37.8	22.2	77.2	759.0
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.06	7.40	20.46	197.00
437	Гуляш	100/50	20.85	9.75	6	198
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
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:	852	45.23	25.53	110.18	864.00
	Суббота					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
TK	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58
TK	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	590	24.19	17.68	81.94	609.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
478	Запеканка картофельная	250	25.00	24.50	41.25	495.00
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
ТK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
TK	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	31.12	32.78	121.87	923.50
	Итого:		391.81	323.03	1276.70	9964.68

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

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

ОВЗ Четвертая неделя 12-18 лет

	№ рецепт.	ОВЗ Четверта					
Завтран		Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Завтран							
10 Бутерброд с маслом		Понедельник					
10 Бутерброд с маслом 60 2.64 21.6 16.32 276 18 Хлеб пинец/ражной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 693 Каков молоком 200 4.9 5 32.5 190 Сумъв кълорий: 570 17.9 39.7 101.5 843.5 Обез 139 Суп картофельный с бобовьям 250/10 7.5 6.0 22.1 175.0 233 Магарона отварные (с ыром) 180 5.25 6.15 35.25 204.60 451 Шъщевъ месной 120 19.08 17.28 19.2 313.2 18 Хлеб пинец/ражной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 803 Печение / Шъстикат "вссочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 10 10 10 1.3 5 8 8 4 15 Вътерам 10 1.3 5 8 8 4 16 Вътерам 10 1.3 5 8 8 4 17 Матити 10 5.84 6.7 5.21 294.8 17 Обез 10 1.3 5 8 8 4 18 Вътерам 10 1.3 5 8 8 4 19 Вътерам 10 1.3 5 8 8 4 10 Обез 10 1.3 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Завтрак					
ТК Хлеб пшенгржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 693 Како о молоком 200 4.9 5 32.5 190 Сумая калорий: 570 11.9 39.7 101.5 843.5 130 Сумая калорий: 250/10 7.5 6.0 22.1 175.0 333 Макаронка откариме (с скром) 180 5.25 6.15 35.25 264.60 451 Шине Напиток витамин Батения 200 0.00 0.00 19.00 75.9 803 Печение "Инстраки" песочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 1904 Тама образа 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 В Вториих 3 34.20 30.0 0.00 19.00 75.00 343 Ават образа 15.0 11 17 9.4 236.3 345 Омест сартофелем занеченный 150 11 17 9.4 236.5 <t< td=""><td>302</td><td>Каша геркулесовая</td><td>250</td><td>6.0</td><td>12.5</td><td>26.8</td><td>247.5</td></t<>	302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5
693 Какао с масковом 200 4.9 5 32.5 190	10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276
Сумма калорий: 570 17.9 39.7 101.5 843.5	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
Обеа 250/10 7.5 6.0 22.1 175.0	693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
139 Суи картофеньный с бобовыми 250/10 7.5 6.0 22.1 175.0		Сумма калорий:	570	17.9	39.7	101.5	843.5
333 Макаропы отварные (с сыром) 180 5.25 6.15 35.25 264.60 451 Шиншевь месной 120 19.08 17.28 19.2 313.2 17 Xa бишейржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 803 Печенье "Пистими" песочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 1807 Митт Витов витамит "Витовка" 200 0.00 0.00 19.00 75.00 1808 Турание 200 0.00 0.00 19.00 75.00 1809 Турание 200 0.00 0.00 19.00 75.00 1800 Тума калорий: 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 803 Вторицие 3 20 20 20 20 20 20 20		Обед					
451 Шпипеть мясной 120 19.08 17.28 19.2 313.2 17	139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 80.3 Печенье "Листива" негочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 Пист Нагиток витами" "Витопика" 2000 0.00 0.00 19.00 75.00 Гумы калорий: 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 Вторик В Вторик В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	333	Макароны отварные (с сыром)	180	5.25	6.15	35.25	264.60
ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 803 Печепые "Пыстики" песочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 инст Наиток витами" "Витоника" 200 0.00 0.00 19.00 75.00 Сумыа калорий: 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 Вториик 30 2.2 0.3 13.0 25.63 181 Маринованиях капуста 100 1.3 5 8 84 345 Омлет с картофелем запеченияй 30 2.2 0.3 13.0 65.0 686 Чай с лимоном 2007 0.30 0.00 15.20 60.00 17K 1 Мании 100 5.8 4.6 5.8 8 84 Сумыа калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 06са 100 1.24 9.99 9.17 132 120 1.24 9.99 9.17 132	451	Шницель мясной	120	19.08	17.28	19.2	313.2
80.3 Печенье "Пыстики" песочное 50 3.3 4.25 36.2 195.5 инст Напиток витамин "Витошка" 200 0.00 0.00 19.00 75.00 Сумма калорий 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 Вторник	TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30				
инст Нашиток витамин "Витошка" 200 0.00 0.00 19.00 75.00 Сумма калорий: 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 Вториик 3автрак 100 1.3 5 8 84 81 Маринованная капуста 100 1.3 5 8 84 345 Омете с картофелем запеченный 150 11 17 9.4 236.3 тк Хлеб пиненчинай 30 2.2 0.3 13.0 65.0 686 Чай с лимоном 200/7 0.30 0.00 15.20 60.00 TIX 1 Маник 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сума калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 662 7/2003 Салат "Заоровье" 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефстроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 26.3 7/2003 Салат "За		^	50	3.3		-	
Сумма калорий: 860 39.45 34.26 157.67 1153.30 Вторник 81 Маринованная кануста 100 1.3 5 8 84 345 Омлет с картофелем запеченный 150 11 17 9.4 226.3 тк Хлеб писничный 30 2.2 0.3 13.0 65.0 686 Чай с лимоном 2007 0.30 0.00 15.20 60.00 ТК 1 Маник 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сумма калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обеа 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефгроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 26.39 297 Грена рассыпчатая 180 10.44 9.36 51.12 334.80 700 Нашток из ягод замороженных 200 0.04 0.00 23.60 94.00 тк </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							
Вторинк Завтрак 100 1.3 5 8 84						ļ	
81 Маринованная капуста 100 1.3 5 8 84 345 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 ликоном 2007 0.30 0.00 15.20 60.00 ТТК 1 Магник 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сумма калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обес 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефетроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 26.39 297 Греча рассыпчатая 180 10.44 9.36 55.12 334.80 700 Нашток и загод замороженных 200 0.04 0.00 23.60 94.00 тк Хасб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 тк Арукты (блюко) <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>0.120</th> <th>10.10.</th> <th>1100.00</th>					0.120	10.10.	1100.00
81 Маринованная капуста 100 1.3 5 8 84 345 Омлет с картофскем запеченный 150 11 17 9.4 236.3 тк Хасб пиненичий 30 2.2 0.3 13.0 65.0 686 Чай с лимоном 200/7 0.30 0.00 15.20 60.00 ТК 1 Маниик 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сума калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обса 1 100 1.24 9.99 9.17 13 423 Бефетроганов 80/50 22.62 15.99 9.77 740.10 423 Бефетроганов 80/50 22.62 15.99 9.77 740.10 700 Нашток из ягор замороженных 200 0.04 0.00 23.60 94.00 70 Нашток из ягор замороженных 200 0.04 0.00 23.50 94.00 70 На <td></td> <td>*</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		*					
345 Омлет с каргофелем запеченный 150 11 17 9.4 236.3 тк Хлеб пшенчный 30 2.2 0.3 13.0 65.0 б86 Чай с лимоном 200/7 0.30 0.00 15.20 60.00 ТТК 1 Манник 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сумма калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обед 7/2003 Салат "Здоровье" 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефетроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 263.9 297 Греча рассыпчатая 180 10.44 9.36 51.12 334.80 700 Нашток 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 Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 тк Фрукты (кблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Среза Завтрак 30/20 36.52 131.27 1,025.20 Тереза Завтрак 30/20 36.52 131.27 1,025.20 Тереза Завтрак 30/20 30/20 30/20 30/20 30/20 30/20 30/20 Тереза 30/20 30/	81	-	100	1.3	5	Q	8/1
тк Хлеб пшеничнай 200.7 0.30 0.00 15.20 60.00 ТТК 1 Манник 100 5.84 6.7 52.1 294.8 Сумма калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обед		*				ļ	
686		* *				ļ -	
ТТК 1 Маниик							
Сумма калорий: 587 20.64 29.00 97.70 740.10 Обеа 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефстроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 263.9 297 Греча расынчатая 180 10.44 9.36 51.12 334.80 700 Напиток из эгод замороженных 200 0.04 0.00 23.60 94.00 ТК Хьбе Лиси/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 ТК Фрукты (аблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Сред Затрак 2 5 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное пори. 20 20.0 0.0 8.3 154.0 ТК Хлеб пиен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 692 Комій і	ļ					ļ	
Обет 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефстроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 263.9 297 Греча рассыпчатая 180 10.44 9.36 51.12 334.80 700 Напиток из ягод замороженных 200 0.04 0.00 23.60 94.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 ТК Фрукты (яблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Сумка калорий: 302 Каша ячневая молочная 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное порц. 20 20.0 0.0 8.3 154.0 2 Бутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00	IIKI						
7/2003 Салат "Здоровье" 100 1.24 9.99 9.17 132 423 Бефстроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 263.9 297 Грева рассыпчатая 180 10.44 9.36 51.12 334.80 700 Напиток из эгод 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 (яблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сума калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Срега 302 Капа ячневая молочная 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливорчов повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 2 Бутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 3 Кале бинен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92			587	20.64	29.00	97.70	740.10
423 Бефстроганов 80/50 22.62 15.99 6.76 263.9		* * *	100				
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/рханой 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 ТК Обрукты (яблоко) 150 0.60 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Среда 3автрак 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное пори. 20 20.00 0.0 8.3 154.0 Еругерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/рханой 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Еругерброд с повидлом 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обел 110 Борпи со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенияя 100 15.10 4.98 10.30 145.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30 3.21 34.44 132.84 970.60 Четверт 3автрак инстр Слойка с фруктовой начинкой 60 3.9 9.4 35.4 264.0 Четверт 3автрак инстр Слойка с фруктовой начинкой 60 3.9 9.4 35.4 264.0 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173		*					
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 Фрукти (яблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Среда 3автрак 30/2 Каша ячневая молочная 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное порц. 20 20.0 0.0 8.3 154.0 Ерутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Бутерброд с повидлом 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обеа 570 34.5 9.0 3.0 145.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 ТК Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30							
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 Сума калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Суста 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 Бугерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 2.592 130.00 692 Кофейный напиток 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ сметаной		2 2					
ТК Фрукты (яблоко) 150 0.60 0.60 14.70 70.50 Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Среда 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 Бугерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшем/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба принущенная 100 15.10 4.98 10.30	700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
Сумма калорий: 820 39.26 36.52 131.27 1,025.20 Среда 302 Каша ячневая молочная 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное порц. 20 20.0 0.0 8.3 154.0 2 Бутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 06e2	TK	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
Завтрак 250	TK	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Завтрак 302 Каша ячневая молочная 250 6 3.75 36.5 203.75 Масло сливочное порц. 20 20.0 0.0 8.3 154.0 2 Бутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 Тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед		Сумма калорий:	820	39.26	36.52	131.27	1,025.20
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 Бугерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сума калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обеа 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 Картофельно шоре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 тк. Хлеб пшен/ржаной 75 6.15 13.80 38.40		Среда					
Масло сливочное порц. 20 20.0 0.0 8.3 154.0		Завтрак					
2 Бутерброд с повидлом 40 1.2 3.1 21.0 118.0 ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное шоре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 Тк. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60	302	Каша ячневая молочная	250	6	3.75	36.5	203.75
ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное пюре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 Тк. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Четверг Завтрак инстр <td></td> <td>Масло сливочное порц.</td> <td>20</td> <td>20.0</td> <td>0.0</td> <td>8.3</td> <td>154.0</td>		Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00	2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
692 Кофейный напиток 200 2.4 1.6 27.5 134.0 Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное пюре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 ТК. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 Четверг 311 Каша манная молочная жидкая с м/с 250 6 10.13 38 277.5 тк Хлеб пшен/ржаной<	TV	37 C 1					
Сумма калорий: 570 34.5 9.0 150.6 863.8 Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное пюре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 ТК. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 Четверг 3автрак 40 4.32 3.54 264.0 311 Каша манная молочная жидкая с м/с 250 6 10.13 38 277.5 тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.0	110	Хлеб пшен/ржанои	30/30	4.32	0.58	25.92	
Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное пюре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 тк. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Четверг 3автрак 33.21 34.44 132.84 970.60 четверг 311 Каша манная молочная жидкая с м/с 250 6 10.13 38 277.5 тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 1		*					130.00
Обед 110 Борщ со сметаной с мясом 250/10/10 5.38 7.26 13.46 140.40 371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00 520 Картофельное пюре (с маслом) 180 3.78 8.10 26.28 196.20 тк. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Четверг 3автрак 33.21 34.44 132.84 970.60 четверг 311 Каша манная молочная жидкая с м/с 250 6 10.13 38 277.5 тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 1	639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	130.00 124.00
371 Рыба припущенная 100 15.10 4.98 10.30 145.00	639	Компот из сухофруктов Кофейный напиток	200 200	0.60 2.4	0.00	31.40 27.5	130.00 124.00 134.0
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 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед	639	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий:	200 200	0.60 2.4	0.00	31.40 27.5	130.00 124.00 134.0
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 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед	639 692	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед	200 200 570	0.60 2.4 34.5	0.00 1.6 9.0	31.40 27.5 150.6	130.00 124.00 134.0 863.8
ТК. Хлеб пшен/ржаной 30 2.20 0.30 13.00 65.00 794 Кекс "Творожный" 75 6.15 13.80 38.40 300.00 639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творо	639 692	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом	200 200 570 250/10/10	0.60 2.4 34.5 5.38	0.00 1.6 9.0 7.26	31.40 27.5 150.6	130.00 124.00 134.0 863.8
Тором Тор	639 692 110 371	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная	200 200 570 250/10/10 100	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00
639 Компот из сухофруктов 200 0.60 0.00 31.40 124.00 Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом)	200 200 570 250/10/10 100 180	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78	7.26 4.98 8.10	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20
Сумма калорий: 855 33.21 34.44 132.84 970.60 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк.	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной	200 200 570 250/10/10 100 180 30	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00
Четверг Завтрак 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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный"	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00
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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00
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 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий:	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00
311 Каша манная молочная жидкая с м/с 250 6 10.13 38 277.5 тк Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00
ТК Хлеб пшен/ржаной 30/30 4.32 0.58 25.92 130.00 686 Чай с сахаром 200 0.30 0.00 15.20 60.00 Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 TK. 794 639	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60
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 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Чстверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60
Сумма калорий: 570.00 14.52 20.11 114.52 731.50 Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60
Обед 37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639 инстр 311	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное шоре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60
37 Салат из сырых овощей 100 3.40 5.60 3.50 79.00 365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639 инстр 311	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное шоре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00
365 Суфле творожное 120 16.8 12.24 16.8 248.4 487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639 инстр 311	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное шоре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром Сумма калорий:	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00
487 Птица отварная 120 19 10.68 0.48 173	639 692 110 371 520 тк. 794 639 инстр 311 тк 686	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное шоре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром Сумма калорий:	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200 570.00	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30 14.52	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00 20.11	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20 114.52	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00 731.50
	639 692 110 371 520 Тк. 794 639 инстр 311 Тк 686	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200 570.00	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30 14.52	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00 20.11	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20 114.52	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00 731.50
36/03 Рис припущенный с овощами 150 3.8 5.79 38.12 220.5	639 692 110 371 520 Тк. 794 639 инстр 311 Тк 686	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей Суфле творожное	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200 570.00	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30 14.52	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00 20.11	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20 114.52	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00 731.50
	639 692 110 371 520 Тк. 794 639 инстр 311 Тк 686	Компот из сухофруктов Кофейный напиток Сумма калорий: Обед Борщ со сметаной с мясом Рыба припущенная Картофельное пюре (с маслом) Хлеб пшен/ржаной Кекс "Творожный" Компот из сухофруктов Сумма калорий: Четверг Завтрак Слойка с фруктовой начинкой Каша манная молочная жидкая с м/с Хлеб пшен/ржаной Чай с сахаром Сумма калорий: Обед Салат из сырых овощей Суфле творожное Птица отварная	200 200 570 250/10/10 100 180 30 75 200 855 60 250 30/30 200 570.00	0.60 2.4 34.5 5.38 15.10 3.78 2.20 6.15 0.60 33.21 3.9 6 4.32 0.30 14.52 3.40 16.8	0.00 1.6 9.0 7.26 4.98 8.10 0.30 13.80 0.00 34.44 9.4 10.13 0.58 0.00 20.11 5.60 12.24	31.40 27.5 150.6 13.46 10.30 26.28 13.00 38.40 31.40 132.84 35.4 38 25.92 15.20 114.52 3.50 16.8	130.00 124.00 134.0 863.8 140.40 145.00 196.20 65.00 300.00 124.00 970.60 264.0 277.5 130.00 60.00 731.50 79.00 248.4

тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	810	55.9	49.3	152.0	1301.9
	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
TK	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 .	250/10	15.06	12.70	5.00	190.00
439	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
ТК	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
ТК	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	Сумма калорий:	812	44.9	26.5	115.1	884.5
	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
TTK 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	580	22.83	35.02	100.01	786.30
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1.41	5.08	9.02	87.4
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
443	Плов из говядины	250	27.00	14.75	47.24	436.40
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.5
	Сумма калорий:	820	34.13	23.51	138.98	913.80
	Итого:		326.26	297.88	1212.96	8950.15

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

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