

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.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ

«Комбинат детского питания»

 А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ №1



МЕНЮ

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

г. Верхняя Пышма

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	250	7.5	10.25	41.5	297.5
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200/15/7	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					
	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
тк	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
тк	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
тк	Хлеб пшени/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
тк	Хлеб ржан./пшени.	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
тк	Хлеб ржан./пшени.	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
тк	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	585	28.19	22.08	68.24	613.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
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 пшени/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 - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

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

ОВЗ Вторая неделя 12-18 лет

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Угледо- ы	Ккало- рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4.8	3	29.2	163
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
тк	Хлеб пшеничный	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 "Витюшка"	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
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	Сумма калорий:	810	34.82	31.08	148.77	1027.00
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
16	Огурец натуральный	50	0.4	0.05	1.4	7.5
тк	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	13.0	65.0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Сумма калорий:	590	22.4	30.2	86.2	719.0
	Обед					
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5.38	7.26	13.46	140.40
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4.55	6.94	45.74	264.60
391	Шницель натуральный	120	20.88	14.16	2.16	225.6
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
	Сумма калорий:	852	35.43	28.94	102.48	820.60
	Четверг					
	Завтрак					
332/51 6	Макароны отварные с маслом	200	7.3	5.6	35.01	220.1
97	Сыр порционный	30	6.96	8.86	0	109.2
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
786	Булочка творожная	70	9.31	2.52	38.9	206.5
	Сумма калорий:	560	33.79	24.36	109.73	788.80
	Обед					
19/200	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
440	Говядина, тушенная с капустой	250	22.25	12.25	27	312.5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00

700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тгк 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 сливочным	250.00	8.80	8.50	47.50	295.50
тк	Хлеб пшеничный	50.00	4.50	1.20	29.50	113.00
686	Чай с сахаром	200.00	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	560.00	17.50	19.10	127.60	732.50
	Обед					
157	Солянка домашняя .	250/10	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
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:	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
тк	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					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
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	35.13	25.71	151.79	982.90
	Итого		393.67	350.15	1431.29	10681.25

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

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

ОВЗ Третья неделя 12-18 лет

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8.2	33.2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
1011	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87
тк	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.0	4.9	44.0
	Сумма калорий:	580	26.8	10.6	81.6	631.4
	Обед					
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
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:	935	48.28	24.53	137.68	983.90
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3.75	10	39.5	272.5
тк	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	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10.06	7.20	10.36	150.00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15.00	9.60	8.40	178.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	70	3.86	10.08	34.02	244
	Сумма калорий:	895	37.02	35.56	135.58	1,016.20
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0
	Сумма калорий:	560	23.4	21.1	73.4	587.0
	Обед					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15.70	19.50	3.14	251.00
224	Рагу из овощей	180	3.6	14.94	20.7	225
705	Напиток из шиповника	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 (банан)	200	2.25	0.75	31.50	192.00

	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
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58
тк	Фрукты (апельсин)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:	590	24.19	17.68	81.94	609.60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
478	Запеканка картофельная	250	25.00	24.50	41.25	495.00
631	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.00	35.80	142.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	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	31.12	32.78	121.87	923.50
	Итого:		391.81	323.03	1276.70	9964.68

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

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

ОВЗ Четвертая неделя 12-18 лет

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5
10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Сумма калорий:	570	17.9	39.7	101.5	843.5
	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	120	19.08	17.28	19.2	313.2
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:	860	39.45	34.26	157.67	1153.30
	Вторник					
	Завтрак					
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 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	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
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	250	6	3.75	36.5	203.75
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
тк	Хлеб пшен/ржаной	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
	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
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3.8	5.79	38.12	220.5

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
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
	Сумма калорий:	580	26.34	34.42	79.86	732.50
	Обед					
157	Солянка домашняя .	250/10	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
ТТК 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	580	22.83	35.02	100.01	786.30
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1.41	5.08	9.02	87.4
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	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 - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

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