

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Исполняющий обязанности

директора

АО "Уральский комбинат

питания"

Егоров Ю.О.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 147 рублей  
(с 7 лет до 11 лет)**

**ОВЗ**

с 1 сент 2023 г.

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб. (завтрак, обед)**

Категории:

- Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. |              |               | Энергет. ценность (ккал) |
|--|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
|  |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                          |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                        |
| <b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |                  | <b>41,21</b>         | <b>45,02</b> | <b>190,07</b> | <b>1377,05</b>           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |                  | <b>16,41</b>         | <b>19,87</b> | <b>99,29</b>  | <b>665,00</b>            |
| 15/17  | Сыр (порциями)   | 10               | 2,60                 | 2,65         | 0,35          | 36,24                    |
| 14/17  | Масло сливочное (порциями)                               | 5                | 0,05                 | 3,63         | 0,07          | 33,11                    |
| 182/17   | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным       | 205              | 6,81                 | 10,45        | 29,51         | 246,60                   |
|  | Пряник   | 40               | 1,92                 | 1,12         | 31,08         | 148,68                   |
| 414/16   | Кофейный напиток с молоком                               | 200              | 1,99                 | 1,70         | 18,60         | 102,03                   |
|  | Хлеб пшеничный   | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>500</b>       |                      |              |               |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                  | <b>24,80</b>         | <b>25,15</b> | <b>90,78</b>  | <b>712,05</b>            |
| 45/17  | Салат из белокочанной капусты                            | 60               | 0,94                 | 3,06         | 5,66          | 55,26                    |
| 113/17   | Суп - лапша домашняя с мясом птицы                       | 205              | 3,09                 | 4,61         | 12,54         | 107,36                   |
| 291/17   | Плов из филе птицы                                       | 200              | 17,73                | 17,16        | 42,90         | 409,09                   |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200              | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 42,00                    |
|  | Хлеб пшеничный   | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>705</b>       |                      |              |               |                          |
| <b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |                  | <b>38,59</b>         | <b>48,87</b> | <b>159,05</b> | <b>1270,69</b>           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |                  | <b>12,62</b>         | <b>16,91</b> | <b>71,04</b>  | <b>503,65</b>            |
| ТТК 370  | Голубцы ленивые  | 115              | 6,32                 | 8,79         | 19,37         | 187,01                   |
| 312/17   | Пюре картофельное  | 150              | 3,26                 | 7,80         | 21,99         | 176,30                   |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200              | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 42,00                    |
|  | Хлеб пшеничный   | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>505</b>       |                      |              |               |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                  | <b>25,97</b>         | <b>31,96</b> | <b>88,01</b>  | <b>767,04</b>            |
| 52/17  | Салат из свеклы  | 60               | 0,84                 | 3,06         | 6,83          | 59,75                    |
| 101/17   | Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками        | 205              | 2,57                 | 9,24         | 18,04         | 169,72                   |
| 260/17   | Гуляш из птицы (грудка)                                  | 100              | 14,25                | 16,66        | 5,27          | 232,00                   |
| 309/17   | Макаронные изделия отварные                              | 150              | 5,64                 | 2,84         | 36,00         | 201,00                   |
| 394/16   | Компот из смеси сухофруктов                              | 200              | 1,15                 |              | 12,03         | 55,40                    |
|  | Хлеб пшеничный   | 20               | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 49,17                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>735</b>       |                      |              |               |                          |
| <b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |                  | <b>44,49</b>         | <b>31,55</b> | <b>181,27</b> | <b>1233,86</b>           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |                  | <b>19,03</b>         | <b>6,46</b>  | <b>83,52</b>  | <b>489,34</b>            |
| 54-283/23  | Свекла отварная дольками                                 | 60               | 0,90                 | 0,06         | 5,28          | 27,00                    |
| ТТК 269  | Жаркое "Пикантное"                                       | 200              | 14,09                | 5,98         | 27,56         | 229,00                   |
| 394/16   | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)                 | 200              | 1,00                 | 0,10         | 31,00         | 135,00                   |
|  | Хлеб пшеничный   | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>500</b>       |                      |              |               |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                  | <b>25,46</b>         | <b>25,09</b> | <b>97,75</b>  | <b>744,52</b>            |
| 75/17  | Икра морковная   | 60               | 1,21                 | 6,20         | 12,33         | 113,00                   |
| 82/17  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками | 210              | 2,64                 | 3,56         | 11,76         | 93,00                    |



|  |  |            |              |              |               |                |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 295/17   | Котлеты из мяса птицы                                    | 90         | 11,84        | 10,06        | 16,03         | 208,00         |
| 302/17   | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150        | 8,77         | 5,19         | 39,63         | 250,00         |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,00         | 0,08         | 8,00          | 38,52          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>730</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>49,58</b> | <b>49,29</b> | <b>160,68</b> | <b>1330,23</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |            | <b>21,17</b> | <b>17,48</b> | <b>82,38</b>  | <b>592,27</b>  |
|  | Яблоко   | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 42,84          |
| 291/17   | Плов из филе птицы                                       | 200        | 17,73        | 17,16        | 42,90         | 409,09         |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|  | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>540</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>  |  |            | <b>28,41</b> | <b>31,81</b> | <b>78,30</b>  | <b>737,96</b>  |
| 71/04  | Винегрет овощной   | 60         | 0,88         | 3,11         | 5,64          | 55,80          |
| 99/17  | Суп из овощей со сметаной и фрикадельками                | 210        | 6,51         | 12,28        | 11,17         | 187,78         |
| ТТК 209  | Азу из мяса птицы по домашнему                           | 260        | 18,35        | 16,26        | 39,62         | 389,81         |
| 394/16   | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|  | Хлеб пшеничный   | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>750</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>43,02</b> | <b>40,33</b> | <b>191,87</b> | <b>1350,32</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |            | <b>15,20</b> | <b>15,11</b> | <b>79,06</b>  | <b>532,43</b>  |
| ТТК 298  | "Чикенболлы" в соусе                                     | 105        | 6,14         | 11,91        | 10,92         | 178,84         |
| 309/17   | Макаронные изделия отварные                              | 150        | 5,64         | 2,84         | 36,00         | 201,00         |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|  | Хлеб пшеничный   | 45         | 3,42         | 0,36         | 22,14         | 110,59         |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>  |  |            | <b>27,82</b> | <b>25,22</b> | <b>112,81</b> | <b>817,89</b>  |
| 62/17  | Салат из моркови с сахаром                               | 60         | 0,74         | 0,06         | 16,92         | 74,71          |
| 113/17   | Суп - лапша домашняя с мясом птицы                       | 205        | 3,09         | 4,61         | 12,54         | 107,36         |
| 182/06   | Ежики в соусе  | 110        | 5,73         | 16,34        | 10,38         | 215,00         |
| 54/21  | Гороховое пюре   | 150        | 16,26        | 4,03         | 33,97         | 247,30         |
| 394/16   | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)                 | 200        | 1,00         | 0,10         | 31,00         | 135,00         |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,00         | 0,08         | 8,00          | 38,52          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>745</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>36,35</b> | <b>47,66</b> | <b>178,22</b> | <b>1330,81</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |            | <b>11,64</b> | <b>10,52</b> | <b>89,50</b>  | <b>519,50</b>  |
|  | Яблоко   | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 42,84          |
| 182/17   | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным   | 203        | 8,20         | 10,20        | 50,02         | 336,32         |
| 411/16   | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|  | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>543</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>  |  |            | <b>24,71</b> | <b>37,14</b> | <b>88,72</b>  | <b>811,31</b>  |
| 75/17  | Икра морковная   | 60         | 1,21         | 6,20         | 12,33         | 113,00         |
| 103/17   | Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками | 205        | 3,96         | 4,86         | 17,01         | 131,81         |
| ТТК 218  | Бигус с птицей   | 200        | 16,48        | 25,76        | 10,39         | 345,00         |
| 247/06   | Кисель из концентрата плодового или ягодного             | 200        | 0,02         |              | 29,31         | 123,16         |
|  | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>705</b> |              |              |               |                |



|   |  |            |              |              |               |                |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |  |            | <b>39,83</b> | <b>46,42</b> | <b>171,92</b> | <b>1328,42</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>20,17</b> | <b>13,51</b> | <b>95,15</b>  | <b>606,52</b>  |
| ТТК 243   | Биточки "Чикенфиш"                                       | 90         | 11,81        | 8,11         | 4,87          | 143,05         |
| 304/17  | Рис отварной   | 150        | 3,81         | 2,72         | 40,00         | 208,48         |
|   | Печенье  | 20         | 1,50         | 2,36         | 14,98         | 91,00          |
| 323   | Напиток каркаде с сахаром                                | 200        | 0,01         |              | 15,62         | 65,65          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>19,66</b> | <b>32,91</b> | <b>76,77</b>  | <b>721,91</b>  |
| 45/17   | Салат из белокочанной капусты                            | 60         | 0,94         | 3,06         | 5,66          | 55,26          |
| 35/06   | Свекольник со сметаной и фрикадельками                   | 210        | 4,65         | 6,92         | 12,49         | 134,27         |
| 278/14  | Тефтели мясные с соусом                                  | 110        | 9,15         | 14,97        | 10,60         | 217,68         |
| 312/17  | Пюре картофельное  | 150        | 3,26         | 7,80         | 21,99         | 176,30         |
| 346/17  | Напиток апельсиновый                                     | 200        | 0,14         |              | 16,19         | 89,23          |
|   | Хлеб пшеничный   | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>750</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |  |            | <b>43,22</b> | <b>53,35</b> | <b>150,54</b> | <b>1295,73</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>17,76</b> | <b>14,36</b> | <b>71,48</b>  | <b>504,64</b>  |
| ТТК 369   | Митболы "Ориджинал" с красным соусом                     | 110        | 9,08         | 11,20        | 5,80          | 163,30         |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные                              | 150        | 5,64         | 2,84         | 36,00         | 201,00         |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>25,46</b> | <b>38,99</b> | <b>79,06</b>  | <b>791,09</b>  |
| 52/17   | Салат из свеклы  | 60         | 0,84         | 3,06         | 6,83          | 59,75          |
| 98/17   | Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками    | 210        | 7,49         | 22,52        | 13,83         | 292,92         |
| 295/17  | Котлеты из мяса птицы                                    | 90         | 11,84        | 10,06        | 16,03         | 208,00         |
| 303/14  | Каша перловая вязкая                                     | 150        | 3,14         | 3,27         | 22,34         | 136,50         |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,00         | 0,08         | 8,00          | 38,52          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>730</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |  |            | <b>49,44</b> | <b>30,97</b> | <b>184,49</b> | <b>1261,33</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>28,65</b> | <b>11,99</b> | <b>73,56</b>  | <b>537,27</b>  |
|   | Яйцо вареное   | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,91          |
| 223/17  | Запеканка из творога с молоком сгущенным                 | 120        | 18,98        | 7,07         | 31,77         | 276,78         |
|   | Яблоко   | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 42,84          |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>20,79</b> | <b>18,98</b> | <b>110,93</b> | <b>724,05</b>  |
| 62/17   | Салат из моркови с сахаром                               | 60         | 0,74         | 0,06         | 16,92         | 74,71          |
| 103/17  | Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками | 205        | 3,96         | 4,86         | 17,01         | 131,81         |
| ТТК370  | Голубцы ленивые  | 115        | 6,32         | 8,79         | 19,37         | 187,01         |
| 302/17  | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150        | 8,77         | 5,19         | 39,63         | 250,00         |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,00         | 0,08         | 8,00          | 38,52          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>750</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>46,15</b> | <b>47,07</b> | <b>159,06</b> | <b>1287,23</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>24,86</b> | <b>13,04</b> | <b>74,82</b>  | <b>536,82</b>  |



|   |   |            |              |              |               |                |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 110/06  | Рыба, запеченная в омлете                                   | 100        | 17,83        | 7,99         | 4,25          | 165,00         |
| 304/17  | Рис отварной  | 150        | 3,81         | 2,72         | 40,00         | 208,48         |
| 238/06  | Соус томатный   | 20         | 0,18         | 2,01         | 0,89          | 23,00          |
| 411/16  | Чай с сахаром   | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>510</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |   |            | <b>21,29</b> | <b>34,03</b> | <b>84,24</b>  | <b>750,41</b>  |
| 54-283/23   | Свекла отварная дольками                                    | 60         | 0,90         | 0,06         | 5,28          | 27,00          |
| 102/17  | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы                   | 205        | 5,81         | 11,82        | 15,48         | 196,00         |
| ТТК 298   | "Чикенболлы" в соусе  | 105        | 6,14         | 11,91        | 10,92         | 178,84         |
| 143/17  | Рагу из овощей  | 150        | 5,77         | 10,08        | 30,69         | 244,00         |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>740</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |   |            | <b>43,87</b> | <b>51,95</b> | <b>176,43</b> | <b>1391,49</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |            | <b>17,19</b> | <b>20,77</b> | <b>96,19</b>  | <b>664,29</b>  |
| 15/17   | Сыр (порциями)  | 10         | 2,60         | 2,65         | 0,35          | 36,24          |
| 14/17   | Масло сливочное (порциями)                                  | 5          | 0,05         | 3,63         | 0,07          | 33,11          |
| 182/17  | Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным         | 205        | 8,50         | 9,45         | 36,13         | 272,60         |
|   | Печенье   | 40         | 3,00         | 4,72         | 29,96         | 182,00         |
| 411/16  | Чай с сахаром   | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |   |            | <b>26,68</b> | <b>31,18</b> | <b>80,24</b>  | <b>727,20</b>  |
| 75/17   | Икра морковная  | 60         | 1,21         | 6,20         | 12,33         | 113,00         |
| 96/17   | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                      | 205        | 1,96         | 4,45         | 13,72         | 102,73         |
| 182/06  | Ежики в соусе   | 110        | 5,73         | 16,34        | 10,38         | 215,00         |
| 54/21   | Гороховое пюре  | 150        | 16,26        | 4,03         | 33,97         | 247,30         |
| 394/16  | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)                    | 200        | 1,00         | 0,10         | 31,00         | 135,00         |
|   | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>745</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |   |            | <b>54,61</b> | <b>72,49</b> | <b>160,68</b> | <b>1550,30</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |            | <b>24,98</b> | <b>17,58</b> | <b>88,26</b>  | <b>634,74</b>  |
| 295/17  | Котлеты из мяса птицы                                       | 90         | 11,84        | 10,06        | 16,03         | 208,00         |
| 302/17  | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150        | 8,77         | 5,19         | 39,63         | 250,00         |
| 238/06  | Соус томатный   | 20         | 0,18         | 2,01         | 0,89          | 23,00          |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |   |            | <b>29,63</b> | <b>54,91</b> | <b>72,42</b>  | <b>915,56</b>  |
| 70/17   | Овощи солёные порционные (огурцы)                           | 60         | 0,48         | 0,00         | 1,02          | 6,00           |
| 87/17   | Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом птицы | 210        | 13,00        | 18,00        | 12,27         | 263,08         |
| 260/17  | Гуляш из мяса   | 100        | 8,99         | 33,91        | 3,29          | 354,31         |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные                                 | 150        | 5,64         | 2,84         | 36,00         | 201,00         |
| 411/16  | Чай с сахаром   | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>740</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |   |            | <b>44,58</b> | <b>61,43</b> | <b>138,93</b> | <b>1311,57</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |            | <b>19,12</b> | <b>26,98</b> | <b>63,43</b>  | <b>585,66</b>  |
|   | Яблоко  | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 42,84          |
| 210/17  | Омлет натуральный с маслом                                  | 150        | 14,58        | 19,30        | 2,81          | 243,26         |
| 394/16  | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)                    | 200        | 1,00         | 0,10         | 31,00         | 135,00         |



|   |  |            |              |              |               |                |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 14/17   | Масло сливочное (порциями)                         | 10         | 0,10         | 7,26         | 0,14          | 66,22          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>500</b> |              |              |               |                |
|   | <b>ОБЕД</b>  |            | <b>25,46</b> | <b>34,45</b> | <b>75,50</b>  | <b>725,91</b>  |
| 45/17   | Салат из белокочанной капусты                      | 60         | 0,94         | 3,06         | 5,66          | 55,26          |
| 101/17  | Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками  | 205        | 2,57         | 9,24         | 18,04         | 169,72         |
| 151/06  | Рыба, запечённая с картофелем по-русски            | 200        | 18,91        | 21,83        | 22,12         | 360,59         |
| 411/16  | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>705</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>40,52</b> | <b>35,73</b> | <b>166,36</b> | <b>1174,26</b> |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            | <b>19,84</b> | <b>16,08</b> | <b>89,40</b>  | <b>596,24</b>  |
| ТТК 247   | Чахохбили  | 105        | 10,25        | 12,84        | 3,30          | 169,76         |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные                        | 150        | 5,64         | 2,84         | 36,00         | 201,00         |
| 242/05  | Напиток яблочно-лимонный                           | 200        | 0,15         | 0,00         | 25,50         | 102,58         |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 122,90         |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>505</b> |              |              |               |                |
|   | <b>ОБЕД</b>  |            | <b>20,68</b> | <b>19,65</b> | <b>76,96</b>  | <b>578,02</b>  |
| 54-283/23   | Свекла отварная дольками                           | 60         | 0,90         | 0,06         | 5,28          | 27,00          |
| 113/17  | Суп - лапша домашняя с мясом птицы                 | 205        | 3,09         | 4,61         | 12,54         | 107,36         |
| 268/17  | Шницель мясной                                     | 90         | 10,18        | 9,74         | 10,17         | 169,06         |
| 303/17  | Каша пшеничная вязкая                              | 150        | 4,23         | 5,00         | 24,21         | 158,80         |
| 411/16  | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 73,80          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>735</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>44,00</b> | <b>55,88</b> | <b>148,77</b> | <b>1316,19</b> |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            | <b>15,45</b> | <b>23,09</b> | <b>62,27</b>  | <b>534,32</b>  |
| 278/14  | Тефтели мясные с соусом                            | 110        | 9,15         | 14,97        | 10,60         | 217,68         |
| 312/17  | Пюре картофельное                                  | 150        | 3,26         | 7,80         | 21,99         | 176,30         |
| 411/16  | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>500</b> |              |              |               |                |
|   | <b>ОБЕД</b>  |            | <b>28,55</b> | <b>32,79</b> | <b>86,50</b>  | <b>781,87</b>  |
| 71/04   | Винегрет овощной                                   | 60         | 0,88         | 3,11         | 5,64          | 55,80          |
| 99/17   | Суп из овощей со сметаной и фрикадельками          | 210        | 6,51         | 12,28        | 11,17         | 187,78         |
| 291/17  | Плов из филе птицы                                 | 200        | 17,73        | 17,16        | 42,90         | 409,09         |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                        | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 73,80          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>700</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>33,53</b> | <b>36,34</b> | <b>203,69</b> | <b>1324,16</b> |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            | <b>12,59</b> | <b>6,68</b>  | <b>88,60</b>  | <b>486,17</b>  |
|   | Яблоко   | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 42,84          |
| 182/17  | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным | 203        | 7,16         | 4,66         | 40,52         | 242,96         |
| 414/16  | Кофейный напиток с молоком                         | 200        | 1,99         | 1,70         | 18,60         | 102,03         |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
|   | <b>Итого:</b>                                      | <b>543</b> |              |              |               |                |
|   | <b>ОБЕД</b>  |            | <b>20,94</b> | <b>29,66</b> | <b>115,09</b> | <b>837,99</b>  |
| 45/17   | Салат из белокочанной капусты                      | 60         | 0,94         | 3,06         | 5,66          | 55,26          |
| 101/17  | Суп картофельный с рисовой крупой с фрикадельками  | 205        | 2,57         | 9,24         | 18,04         | 169,72         |
| ТТК 298   | "Чикенболлы" в соусе                               | 105        | 6,14         | 11,91        | 10,92         | 178,84         |
| 302/17  | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150        | 8,77         | 5,19         | 39,63         | 250,00         |
| 394/16  | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)           | 200        | 1,00         | 0,10         | 31,00         | 135,00         |



|   |  |            |              |              |               |                |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|   | Хлеб пшеничный   | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 49,17          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>740</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>47,98</b> | <b>38,98</b> | <b>152,20</b> | <b>1188,85</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>24,20</b> | <b>17,80</b> | <b>72,65</b>  | <b>563,76</b>  |
| ТТК 246   | Азу из мяса птицы без картофеля                          | 110        | 14,37        | 14,64        | 4,94          | 209,02         |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные                              | 150        | 5,64         | 2,84         | 36,00         | 201,00         |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>23,78</b> | <b>21,18</b> | <b>79,55</b>  | <b>625,09</b>  |
| 52/17   | Салат из свеклы  | 60         | 0,84         | 3,06         | 6,83          | 59,75          |
| 102/17  | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы                | 205        | 5,81         | 11,82        | 15,48         | 196,00         |
| ТТК 269   | Жаркое "Пикантное"                                       | 200        | 14,09        | 5,98         | 27,56         | 229,00         |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>705</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>45,79</b> | <b>43,60</b> | <b>188,81</b> | <b>1374,94</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>20,49</b> | <b>22,50</b> | <b>85,52</b>  | <b>644,40</b>  |
| 268/17  | Шницель мясной   | 90         | 10,18        | 9,74         | 10,17         | 169,06         |
| 143/17  | Рагу из овощей   | 150        | 5,77         | 10,08        | 30,69         | 244,00         |
|   | Печенье  | 20         | 1,50         | 2,36         | 14,98         | 91,00          |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>25,30</b> | <b>21,10</b> | <b>103,29</b> | <b>730,54</b>  |
| 62/17   | Салат из моркови с сахаром                               | 60         | 0,74         | 0,06         | 16,92         | 74,71          |
| 82/17   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками | 210        | 2,64         | 3,56         | 11,76         | 93,00          |
| 291/17  | Плов из филе птицы                                       | 200        | 17,73        | 17,16        | 42,90         | 409,09         |
| 394/16  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 1,15         |              | 12,03         | 55,40          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>710</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>39,30</b> | <b>42,02</b> | <b>153,77</b> | <b>1206,66</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>20,91</b> | <b>11,20</b> | <b>74,34</b>  | <b>497,32</b>  |
| ТТК 270   | Котлеты рыбные "Фиеста"                                  | 90         | 14,55        | 5,24         | 8,28          | 138,54         |
| 304/17  | Рис отварной   | 150        | 3,81         | 2,72         | 40,00         | 208,48         |
| 238/06  | Соус томатный  | 30         | 0,27         | 3,00         | 1,30          | 34,50          |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный   | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 73,80          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>500</b> |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>   |  |            | <b>18,39</b> | <b>30,82</b> | <b>79,43</b>  | <b>709,34</b>  |
| 71/04   | Винегрет овощной   | 60         | 0,88         | 3,11         | 5,64          | 55,80          |
| 103/17  | Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками | 205        | 3,96         | 4,86         | 17,01         | 131,81         |
| 278/14  | Тефтели мясные с соусом                                  | 110        | 9,15         | 14,97        | 10,60         | 217,68         |
| 312/17  | Пюре картофельное  | 150        | 3,26         | 7,80         | 21,99         | 176,30         |
| 346/17  | Напиток апельсиновый                                     | 200        | 0,14         |              | 16,19         | 89,23          |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,00         | 0,08         | 8,00          | 38,52          |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>745</b> |              |              |               |                |
| <b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |  |            | <b>52,30</b> | <b>42,31</b> | <b>148,06</b> | <b>1209,44</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |            | <b>28,39</b> | <b>9,39</b>  | <b>80,09</b>  | <b>527,21</b>  |
|   | Яблоко   | 110        | 0,44         | 0,00         | 10,78         | 47,12          |
| 222/17  | Пудинг из творога с молоком сгущённым                    | 150        | 24,91        | 9,07         | 39,63         | 339,75         |
| 411/16  | Чай с сахаром  | 200        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |
|   | Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 98,34          |

|               |  |            |              |              |              |               |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Итого:</b> |  | <b>500</b> |              |              |              |               |
|               | <b>ОБЕД</b>                                  |            | <b>23,91</b> | <b>32,92</b> | <b>67,97</b> | <b>682,23</b> |
| 70/17         | Овощи солёные порционные (огурцы)            | 60         | 0,48         | 0,00         | 1,02         | 6,00          |
| 35/06         | Свекльник со сметаной и фрикадельками        | 210        | 4,65         | 6,92         | 12,49        | 134,27        |
| ТТК 218       | Бигус с птицей                               | 200        | 16,48        | 25,76        | 10,39        | 345,00        |
| 247/06        | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200        | 0,02         |              | 29,31        | 123,16        |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 73,80         |
| <b>Итого:</b> |  | <b>700</b> |              |              |              |               |