

Согласовано:  
Начальник Северного Екатеринбургского  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области

\_\_\_\_\_ Лушев В.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор БМАОУ СОШ №1  
Кутявина Т.Ю.

\_\_\_\_\_ Кутявина Т.Ю.  
« 04 » \_\_\_\_\_ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:  
Индивидуальный предприниматель  
Чекакина М.В.

\_\_\_\_\_ Чекакина М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 год

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год (дети с ОВЗ и дети-инвалиды).

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей ОБЗ и инвалидов 5-11 класс БМАОУ СОШ №1**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ**

| № п/п    | наименование                                    | блюда  | Выход |       | Пищевые вещества (г) |       |                | Энергетич. ч. цен- ность |       |  |
|----------|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------------------|-------|----------------|--------------------------|-------|--|
|          |                                                 |        | блюда | всего | в т.ч. живот.        | всего | в т.ч. растит. |                          |       |  |
|          |                                                 |        |       |       |                      |       |                |                          | белки |  |
|          |                                                 |        |       |       |                      |       |                |                          | жиры  |  |
| 174      | Каша ячневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)    | 250/10 | 8,5   | 6,63  | 12                   | 2,63  | 55,63          | 364,5                    |       |  |
| 382      | Какао с молоком 3,20%                           | 200/15 | 3     | 1,3   | 4,8                  | 3,7   | 22,2           | 144                      |       |  |
| пром №17 | Сдоба "Изюминка"                                | 80     | 6,9   | 1,2   | 5,1                  | 3,9   | 25,5           | 129,6                    |       |  |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100    | 3,8   | 1     | 1,5                  | 1     | 26,5           | 121,1                    |       |  |
| ИТОГО    |                                                 |        | 22,2  | 10,13 | 23,4                 | 11,23 | 129,83         | 759,2                    |       |  |
|          | Обед (13.30 – 14.30)                            |        |       |       |                      |       |                |                          |       |  |
| 71       | Помидоры свежие, масло растит.                  | 100/10 | 1,1   | -     | 0,2                  | 0,2   | 3,8            | 23                       |       |  |
| 101      | Суп картофельный с крупой со сметаной (20%)     | 250/10 | 2,2   | -     | 2,1                  | 2,1   | 16,8           | 94,4                     |       |  |
| 287      | Голубцы с мясом и рисом                         | 120    | 6     | 5,3   | 19,1                 | 5     | 9,1            | 262,8                    |       |  |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100    | 5,6   | -     | 1                    | 1     | 39             | 212                      |       |  |
| пром №1  | Фрукт: яблоко                                   | 180    | 2,7   | -     | -                    | -     | 39,6           | 169,2                    |       |  |
| пром     | Сок фруктовый                                   | 200    | 1     | -     | -                    | -     | 27,4           | 112                      |       |  |
|          | ИТОГО                                           |        | 18,6  | 5,3   | 22,4                 | 8,3   | 135,7          | 873,4                    |       |  |
|          | ВСЕГО                                           |        | 40,8  | 15,43 | 45,8                 | 19,53 | 265,53         | 1632,6                   |       |  |

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ

| № пп                   | Прием пищи, наименование блюда                            | Выход блюда | Белки         |               | Жиры           |                | Углеводы |        | Энергетическая ценность |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------|--------|-------------------------|
|                        |                                                           |             | всего         | в т.ч. живот. | всего          | в т.ч. растит. | всего    |        |                         |
|                        |                                                           |             |               |               |                |                |          |        |                         |
|                        |                                                           |             |               |               |                |                |          |        |                         |
| 223                    | Запеканка из творога (9%) со ступенным молоком            | 100/20      | 2             | 7             | 11,9           | -              | 25,1     | 276,3  | Энергетическая ценность |
| Завтрак (9,15 – 10,00) | блюда                                                     | всего       | в т.ч. живот. | всего         | в т.ч. растит. | жиры           | углеводы |        |                         |
|                        |                                                           |             |               |               |                |                |          |        |                         |
| 15                     | Сыр голландский (50%)                                     | 30          | 8,5           | 8,5           | 9              | -              | 8,1      | 108    |                         |
| 376                    | Чай с молоком (3,2%)                                      | 200         | 1,4           | 1,4           | 1,6            | 1,6            | 4,1      | 36,6   |                         |
| ИТОГО                  |                                                           |             | 15,7          | 17,9          | 24             | 2,6            | 63,8     | 542    |                         |
| Обед (13,30 – 14,30)   |                                                           |             | 0,83          | -             | 8,16           | 2              | 1,96     | 87,66  |                         |
| 24                     | Салат из свежих помидор и огурцов с луком, растит. маслом | 100/14      | 0,83          | -             | 8,16           | 2              | 1,96     | 87,66  |                         |
| 88                     | Шницель из свежей капусты                                 | 300         | -             | -             | -              | -              | 38,16    | 152,64 |                         |
| 155                    | Шницель натуральный (говяд. 1 кат)                        | 100         | 20,4          | 19,86         | 14,6           | 24,8           | 5,6      | 245,6  |                         |
| 171                    | Речная рыба (карп)                                        | 180         | 10,08         | 5,76          | 6,48           | 2,28           | 48,24    | 291,6  |                         |
| под №14                | Хлеб Крестянский 1с обогащенный вит-мин смесью            | 100         | 3,8           | 1             | 1,5            | 1              | 26,5     | 121,1  |                         |
|                        |                                                           |             |               |               |                |                |          |        |                         |
| 386                    | Молочный напиток                                          | 200         | 3,8           | 3,8           | 3,2            | -              | 26       | 147,1  |                         |
| ИТОГО                  |                                                           |             | 38,91         | 30,42         | 33,94          | 30,08          | 146,46   | 1045,7 |                         |
| Всего                  |                                                           |             | 54,61         | 48,32         | 57,94          | 32,68          | 210,26   | 1587,7 |                         |

ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| № п/п                    | Наименование                                         | Выход  | Белки    |       |       | Всего | В т.ч. живот. | Всего | В т.ч. растит. | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------|------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------|-------|---------------|-------|----------------|------|----------|-------------------------|
|                          |                                                      |        | Белки    |       |       |       |               |       |                |      |          |                         |
|                          |                                                      |        | Жиры     |       |       |       |               |       |                |      |          |                         |
|                          |                                                      |        | Углеводы |       |       |       |               |       |                |      |          |                         |
| Питательные вещества (г) |                                                      |        |          |       |       |       |               |       |                |      |          |                         |
| 211                      | Омлет с сыром (Яйцо С1, сыр 50%)                     | 115    | 15       | 12,4  | 20,8  | 15    |               |       |                |      | 3,5      | 261,2                   |
| 376                      | Чай с сахаром                                        | 200/15 | -        | -     | -     | -     |               |       |                |      | 14,4     | 57,6                    |
| №17                      | Сдоба "Изюминка"                                     | 80     | 5,21     | 1,9   | 8,5   | 7     |               |       |                |      | 19,6     | 176                     |
| №14                      | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью      | 100    | 3,8      | 1     | 1,5   | 1     |               |       |                |      | 26,5     | 121,1                   |
| Итого                    |                                                      |        | 24,01    | 15,3  | 30,8  | 23    |               |       |                |      | 64       | 615,9                   |
| Обед (13.30 – 14.30)     |                                                      |        |          |       |       |       |               |       |                |      |          |                         |
| ТТК                      | Салат «Здоровье» (капуста св., огурцы св.)           | 150    | 1,8      | -     | 12,15 | 7,5   |               |       |                |      | 11,1     | 160,95                  |
| 81                       | Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной (20%) | 250/20 | 1,8      | 0,4   | 8,3   | 3,8   |               |       |                |      | 9,9      | 121,5                   |
| 227                      | Торбуша отварная                                     | 120    | 25,08    | 25,08 | 8,32  | -     |               |       |                |      | -        | 176                     |
| 128                      | Картофельное пюре                                    | 150    | 3,05     | 1     | 4,9   | 2,1   |               |       |                |      | 20,7     | 177                     |
| №4                       | Сок фруктовый                                        | 200    | 1        | -     | -     | -     |               |       |                |      | 27,4     | 112                     |
| №14                      | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью      | 100    | 2,8      | -     | 0,5   | 0,5   |               |       |                |      | 18       | 106                     |
| №1                       | Фрукт: Яблоко                                        | 125    | 0,5      | -     | -     | -     |               |       |                |      | 9,5      | 72                      |
| Итого                    |                                                      |        | 36,03    | 26,48 | 34,17 | 13,9  |               |       |                |      | 96,6     | 925,45                  |
| Всего                    |                                                      |        | 60,04    | 41,78 | 64,97 | 36,9  |               |       |                |      | 160,6    | 1541,35                 |



ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| № п/п                | Прием пищи, наименование блюда                  | Блюда  | Всего | в т.ч. живот. | Белки | Жиры  | Углеводы | Ч. цен-ности | Энергетическая ценность |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------|-------|---------------|-------|-------|----------|--------------|-------------------------|
|                      |                                                 |        |       |               |       |       |          |              |                         |
|                      |                                                 |        |       |               |       |       |          |              |                         |
| 173                  | Каша пшенная с маслом (82,5%), с молоком (3,2%) | 150/10 | 5,9   | 2,6           | 7,9   | 2,1   | 35,8     | 237,7        |                         |
| 243                  | Сосиска отварная                                | 60     | 7,87  | 6,1           | 10,8  | 2,5   | 19,6     | 207,7        |                         |
| пром №4              | Сок фруктовый                                   | 200    | 1     | -             | -     | -     | 27,4     | 112          |                         |
| пром №14             | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью  | 100    | 3,8   | 1             | 1,5   | 1     | 26,5     | 121,1        |                         |
| ИТОГО                |                                                 |        | 18,57 | 9,7           | 20,2  | 5,6   | 109,3    | 678,5        |                         |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                 |        |       |               |       |       |          |              |                         |
| 20                   | Салат из свежих огурцов с растит. маслом        | 150/15 | 1     | -             | 13,5  | 6,33  | 2,5      | 135,5        |                         |
| 120                  | Суп молочный с макаронными изделиями (3,2%)     | 250    | 5,3   | 0,1           | 4,7   | 3,1   | 19,2     | 133,1        |                         |
| 265                  | Плов с говяжьей (1 кат.)                        | 200    | 14,9  | 13,8          | 14,4  | 1,8   | 37,7     | 340,5        |                         |
| т/к №80              | Напиток «Золотой Шар»                           | 200    | -     | -             | -     | -     | 18       | 75           |                         |
| пром №14             | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью  | 100    | 3,8   | 1             | 1,5   | 1     | 26,5     | 121,1        |                         |
| пром                 | Фрукт: Яблоко                                   | 200    | 1,8   | -             | 0,4   | 0,4   | 16,2     | 77           |                         |
| ИТОГО                |                                                 |        | 26,8  | 14,9          | 34,5  | 12,63 | 120,1    | 882,2        |                         |
| ВСЕГО                |                                                 |        | 45,37 | 24,6          | 54,7  | 18,23 | 229,4    | 1560,7       |                         |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| № рецеп              | Применение пищи, наименование                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |       |                     | Энергетическая ценность |         |
|----------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|-------|---------------------|-------------------------|---------|
|                      |                                                  |             | белки                | в т.ч. живот. | всего | жиры в т.ч. растит. |                         |         |
|                      |                                                  |             |                      |               |       |                     |                         |         |
|                      |                                                  |             |                      |               |       |                     |                         |         |
| 143                  | Пюре овощное                                     | 200         | 2,9                  | 0,5           | 7,6   | 2,6                 | 18,4                    | 153,3   |
| 268                  | Виточки из говяжьих (говяд. I кат)               | 100         | 16,4                 | 16            | 12,2  | 3                   | 20,4                    | 257,2   |
| Пром №14             | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью   | 100         | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1                   | 26,5                    | 121,1   |
|                      | Огурец свежий                                    | 70          | 0,6                  | -             | 0,07  | 0,07                | 2,1                     | 10,7    |
| 382                  | Какао с молоком                                  | 200/ 15     | 3                    | 1,3           | 4,8   | 3,7                 | 22,2                    | 144     |
| Итого                |                                                  |             | 26,7                 | 18,8          | 26,17 | 10,37               | 89,6                    | 686,3   |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                  |             |                      |               |       |                     |                         |         |
| 45                   | Салат из белокочанной капусты                    | 100         | 1,4                  | -             | 1,6   | 1,6                 | 27,67                   | 13,17   |
| 97                   | Суп картофельный с горбушей                      | 250         | 2,13                 | 1,13          | 2,13  | 0,3                 | 16,75                   | 139,87  |
| 288                  | Купа отварная                                    | 100         | 17,2                 | 17,2          | 16,4  | -                   | -                       | 216,4   |
| 304                  | Рис отварной                                     | 200         | 4,8                  | -             | 6,5   | 3,87                | 31,2                    | 177,2   |
| 349                  | Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С» | 200         | 0,2                  | -             | 0,2   | 0,2                 | 27,2                    | 154,4   |
| Пром №14             | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью   | 50          | 2,8                  | -             | 0,5   | 0,5                 | 18                      | 106     |
|                      | Йогурт (1,5%)                                    | 50          | 5                    | 5             | 3,1   | -                   | 3,5                     | 66      |
| Итого                |                                                  |             | 33,53                | 23,33         | 30,43 | 6,47                | 124,32                  | 873,04  |
| Всего                |                                                  |             | 60,23                | 42,13         | 56,6  | 16,84               | 213,92                  | 1559,34 |

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

| № п/п    | Наименование                                    | Всего   | В т.ч.        |       |                |          | Всего | Энергетическая ценность |
|----------|-------------------------------------------------|---------|---------------|-------|----------------|----------|-------|-------------------------|
|          |                                                 |         | Белки         |       | Жиры           |          |       |                         |
|          |                                                 |         | в т.ч. живот. | всего | в т.ч. растит. | углеводы |       |                         |
|          |                                                 |         |               |       |                |          |       |                         |
|          |                                                 |         |               |       |                |          |       |                         |
|          |                                                 |         |               |       |                |          |       |                         |
|          | Завтрак (9,15 – 10,00)                          |         |               |       |                |          |       |                         |
| 181      | Каша манная с маслом (82,5%) и молоком (3,2%)   | 150/10  | 5,2           | 3,7   | 7              | 2,5      | 33,8  | 219,7                   |
| 386      | Молочный напиток                                | 200     | 5,6           | 5,6   | 6,4            | 6,4      | 8,2   | 112,2                   |
| 14       | Масло сливочное (82,5%)                         | 10      | 0,8           | 0,8   | 7,3            | -        | 0,1   | 58,3                    |
| Пром №14 | Хлеб крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100     | 3,8           | 1     | 1,5            | 1        | 26,5  | 121,1                   |
| Итого    |                                                 |         | 15,4          | 11,1  | 22,2           | 9,9      | 68,6  | 511,3                   |
|          | Обед (13,30 – 14,30)                            |         |               |       |                |          |       |                         |
| 24       | Салат из разных овощей (огурец, помидоры)       | 100     | 1             | -     | 8,1            | 8,1      | 3,7   | 91,7                    |
| 101      | Суп картофельный с крупой                       | 250     | 2,2           | 1     | 2,1            | 2,1      | 16,8  | 94,9                    |
| 246      | Тушиш (говяд. 1 кот)                            | 100/120 | 53,8          | 48    | 32,4           | 2        | 12    | 554,8                   |
| 309      | Макароны отварные                               | 100     | 3,4           | 1,2   | 2,6            | 2        | 22,2  | 125,8                   |
| Пром №4  | Сок фруктовый                                   | 200     | 1             | -     | -              | -        | 27,4  | 112                     |
| Пром №14 | Хлеб крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100     | 2,8           | -     | 0,5            | 0,5      | 18    | 106                     |
| Итого    |                                                 |         | 64,2          | 50,2  | 45,7           | 14,7     | 100,1 | 1085,2                  |
|          | Всего                                           |         | 79,6          | 61,3  | 67,9           | 24,6     | 168,7 | 1596,5                  |

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ

| №                      | Прием пищи, наименование                         | Всего  | В т.ч., живот. | Белки | В т.ч., жиры | Всего | В т.ч., растит. | Углеводы | Энергетич. цен-ность |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------|----------------|-------|--------------|-------|-----------------|----------|----------------------|
|                        |                                                  |        |                |       |              |       |                 |          |                      |
|                        |                                                  |        |                |       |              |       |                 |          |                      |
| Завтрак (9.15 – 10.00) | блюда                                            | Всего  | Всего          | Всего | Всего        | Всего | Всего           | Всего    | Всего                |
| 284                    | Запеканка картофельная с мясом говяд. I кат)     | 200/7  | 15,2           | 13,2  | 14,2         | 3,9   | 31,6            | 315,87   |                      |
| 376                    | Чай с сахаром                                    | 200/15 | -              | -     | -            | -     | 14,4            | 57,6     |                      |
| Пром №14               | Хлеб крестьянский I с обогащенный вит-мин смесью | 100    | 3,8            | 1     | 1,5          | 1     | 26,5            | 121,1    |                      |
| Пром №5                | Творожок фас. (9%)                               | 100    | 16             | 16    | 9            | -     | 3               | 175      |                      |
| ИТОГО                  |                                                  |        | 35             | 30,2  | 24,7         | 4,9   | 75,5            | 669,57   |                      |
| Обед (13.30 – 14.30)   |                                                  |        |                |       |              |       |                 |          |                      |
| 20                     | Салат из свежих огурцов                          | 150    | 0,6            | -     | 2,18         | 2,18  | 7,3             | 51       |                      |
| 96                     | Рассольник                                       | 300/12 | 2,76           | 1,2   | 6,12         | 3,48  | 21              | 150,21   |                      |
| 227                    | Горбуша припущенная                              | 150    | 37,5           | 26,9  | 10,5         | 3,15  | -               | 253,5    |                      |
| 139                    | Капуста тушеная                                  | 200    | 4,8            | 4     | 6            | 2,1   | 18,8            | 148,4    |                      |
| 349                    | Компот из кураги с добавлением витамина «С»      | 200    | 1              | -     | -            | -     | 26,1            | 108,4    |                      |
| Пром №14               | Хлеб крестьянский I с обогащенный вит-мин        | 100    | 3,8            | 1     | 1,5          | 1     | 26,5            | 121,1    |                      |
| Пром №1                | Фрукт: яблоко                                    | 200    | 1,6            | -     | 0,4          | 0,4   | 15              | 66,2     |                      |
| ИТОГО                  |                                                  |        | 52,06          | 33,1  | 26,7         | 12,31 | 114,7           | 898,81   |                      |
| Всего                  |                                                  |        | 87,06          | 63,3  | 51,4         | 17,21 | 190,2           | 1568,38  |                      |

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ

| № рецеп | наименование          | Выход   | Пищевые вещества (г) |        |        |        |            | Энергети | ч. цен- ность |
|---------|-----------------------|---------|----------------------|--------|--------|--------|------------|----------|---------------|
|         |                       |         | белки                |        | всего  | жирот. | всего      |          |               |
|         |                       |         | в т.ч.               | жирот. |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       | блюда   |                      |        | жирот. |        | углеводот. |          |               |
| 268     | Биточки из говядины   | 100     | 12,9                 | 12,2   | 12,8   | 1,06   | 3,3        | 180,9    |               |
| 304     | Рис отварной          | 100     | 2,4                  | -      | 3,3    | 1,9    | 23,4       | 132,9    |               |
| 382     | Какао с молоком 3,20% | 200/ 15 | 3                    | 1,3    | 4,8    | 3,7    | 22,2       | 144      |               |
| 15      | Сыр голландский (50%) | 20      | 4,4                  | 4,4    | 5,2    | -      | -          | 64,4     |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |
|         |                       |         |                      |        |        |        |            |          |               |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| № п/п                | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                |       |       | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----------------|-------|-------|-------------------------|
|                      |                                                     |             | белки                |                | всего | жиры  |                         |
|                      |                                                     |             | в т.ч. живот.        | в т.ч. растит. |       |       |                         |
|                      |                                                     |             | углеводы             |                |       |       |                         |
| 173                  | Каша пшеничная с маслом (82,5%) и молоком (3,2%)    | 250/16      | 6,5                  | 5,4            | 11,5  | 2,7   | 359,66                  |
| пром №5              | Творожок фас. (9%)                                  | 100         | 12                   | 12             | 6,7   | -     | 131,2                   |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            | 100         | 3,8                  | 1              | 1,5   | 1     | 121,1                   |
| 376                  | Чай с молоком (3,2%)                                | 200         | 1,4                  | 1,4            | 1,6   | -     | 36,6                    |
| ИТОГО                |                                                     |             | 23,7                 | 19,8           | 21,3  | 3,7   | 648,56                  |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                     |             |                      |                |       |       |                         |
| 20                   | Салат из свежих огурцов                             | 100         | 3,4                  | 3,4            | 16,9  | 16,9  | 5,9                     |
| 88                   | Пи из свежей капусты с картофелем                   | 250/12,5    | 2,13                 | 11,25          | 6     | 2,87  | 9,25                    |
|                      |                                                     |             |                      |                |       |       | 131,18                  |
| 162                  | Запеканка из капусты с вареным мясом (говяд. 1 кат) | 180         | 23,8                 | 19,3           | 14,3  | 3,9   | 20,7                    |
|                      |                                                     |             |                      |                |       |       | 307,8                   |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            | 100         | 3,8                  | 1              | 1,5   | 1     | 26,5                    |
| 82                   | Кисель «Золотой Шар»                                | 200         | -                    | -              | -     | -     | 26,7                    |
| пром №1              | Фрукт: яблоко                                       | 100         | 0,4                  | -              | -     | -     | 9,5                     |
|                      |                                                     |             |                      |                |       |       | 57                      |
| ИТОГО                |                                                     |             | 33,53                | 34,95          | 38,7  | 24,67 | 98,55                   |
| ВСЕГО                |                                                     |             | 57,23                | 54,75          | 60    | 28,37 | 188,85                  |
|                      |                                                     |             |                      |                |       |       | 1565,34                 |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

| № п/п                      | наименование                                    | блюда | Выход | Пищевые вещества (г) |                |        |      | Энергетическая ценность |          |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|----------------------|----------------|--------|------|-------------------------|----------|
|                            |                                                 |       |       | белки                |                | всего  | жиры |                         |          |
|                            |                                                 |       |       | в т.ч. живот.        | в т.ч. растит. |        |      |                         |          |
|                            |                                                 |       |       |                      |                |        |      |                         | углеводы |
| 74                         | Помидор свежий                                  |       | 70    | 0,4                  | -              | 0,1    | 0,1  | 5,2                     | 13,9     |
| 211                        | Омлет с сыром                                   |       | 105   | 11,6                 | 11,6           | 16,7   | 3,9  | 3,5                     | 210,7    |
| пром №14                   | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью |       | 50    | 3,8                  | 1              | 1,5    | 1    | 26,5                    | 121,1    |
| пром №7                    | Печенье                                         |       | 75    | 2,5                  | 1,1            | 11,4   | 11   | 32,2                    | 180      |
| 386                        | Йогурт пищевой                                  |       | 200   | 3,8                  | 3,8            | 3,2    | -    | 26                      | 147,1    |
| ИТОГО                      |                                                 |       |       | 22,1                 | 17,5           | 32,9   | 16   | 93,4                    | 672,8    |
| Обед (13.30 – 14.30)       |                                                 |       |       |                      |                |        |      |                         |          |
| 45                         | Салат из белокочанной капусты                   |       | 60    | 2,5                  | -              | 13,8   | 13,8 | 3,1                     | 147      |
| 98                         | Суп "Крестьянский" с крупой и сметаной          |       | 200   | -                    | -              | -      | -    | 25,4                    | 101,8    |
| 309                        | Макароны отварные                               |       | 180   | 6,12                 | 2,16           | 4,68   | 3,6  | 39,96                   | 226,44   |
| 243                        | Сосиска отварная                                |       | 60    | 51                   | 51             | 15,6   | -    | 0,4                     | 162,4    |
| пром №4                    | Сок фруктовый                                   |       | 200   | 1                    | -              | -      | -    | 27,4                    | 112      |
| пром №14                   | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью |       | 100   | 5,6                  | -              | 1      | 1    | 39                      | 106      |
| пром №1                    | Фрукт: яблоко                                   |       | 200   | 1,8                  | -              | 0,2    | 0,2  | 18                      | 76,6     |
| ИТОГО                      |                                                 |       |       | 68,02                | 53,16          | 35,28  | 18,6 | 153,26                  | 932,24   |
| ВСЕГО                      |                                                 |       |       | 90,12                | 70,66          | 68,18  | 34,6 | 246,66                  | 1605,04  |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:      |                                                 |       |       | 641,06               | 463,97         | 602,84 | 262  | 2046,76                 | 15839,79 |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ СООТНОШЕНИЕ |                                                 |       |       | 1                    |                | 1      |      | 4                       | 1583,98  |

Согласовано:  
Начальник Северного Екатеринбургского  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 год  
\_\_\_\_\_ Лушев В.Б.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор БМАОУ СОШ №1  
Кутявина Т.Ю.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 год  
\_\_\_\_\_ Кутявина Т.Ю.

УТВЕРЖДЕНО:  
Индивидуальный предприниматель  
Чекакина М.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 год  
\_\_\_\_\_ Чекакина М.В.

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год (дети с ОВЗ и дети-инвалиды).



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей ОБЗ и инвалидов 1-4 класса БМАОУ СОШ №1

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № рецепта            | Принем пищи, наименование                       | масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |                |          |         | Энергетич. ценность |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|----------|---------|---------------------|
|                      |                                                 |              | белки                |       | всего | в т.ч. растит. | углеводы |         |                     |
|                      |                                                 |              | жиры                 |       |       |                |          |         |                     |
|                      |                                                 |              | в т.ч. живот.        | всего |       |                |          |         |                     |
| 174                  | Каша ячневая с маслом (82,5%), молоко 3,2%      | 150/10       | 5,1                  | 3,97  | 7,2   | 1,57           | 33,37    | 218,7   |                     |
| 382                  | Какао с молоком 3,20%                           | 200/15       | 3                    | 1,2   | 4,8   | 3,7            | 22,2     | 144     |                     |
| пром №17             | Сдоба "Изыюминка"                               | 80           | 6,9                  | 1,2   | 5,1   | 3,9            | 25,5     | 129,6   |                     |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100          | 3,8                  | 1     | 1,5   | 1              | 26,5     | 121,1   |                     |
| ИТОГО                |                                                 |              | 18,8                 | 7,37  | 18,6  | 10,17          | 107,57   | 613,4   |                     |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                 |              |                      |       |       |                |          |         |                     |
| 71                   | Помидоры свежие, масло растит.                  | 100/10       | 1,1                  | -     | 0,2   | 0,2            | 3,8      | 23      |                     |
| 101                  | Суп картофельный с крупой со сметаной (20%)     | 200/10       | 1,76                 | -     | 1,68  | 1,68           | 13,44    | 75,52   |                     |
| 287                  | Полубцы с мясом и рисом                         | 120          | 6                    | 5,3   | 19,1  | 5              | 9,1      | 262,8   |                     |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 100          | 2,8                  | -     | 0,5   | 0,5            | 18       | 106     |                     |
| пром №1              | Фрукт: яблоко                                   | 180          | 2,7                  | -     | -     | -              | 39,6     | 169,2   |                     |
| пром Сок фруктовый   |                                                 | 200          | 1                    | -     | -     | -              | 27,4     | 112     |                     |
| ИТОГО                |                                                 |              | 15,36                | 5,3   | 21,48 | 7,38           | 111,34   | 748,52  |                     |
| ВСЕГО                |                                                 |              | 34,16                | 12,67 | 40,08 | 17,55          | 218,91   | 1361,92 |                     |

ДЕНЬ:ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| №<br>пен | Принем пищи,<br>наименование<br>блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |                   |          | Энергетич. цен-<br>ность |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------------------|----------|--------------------------|
|          |                                                                 |                | белки                |       | жиры              |          |                          |
|          |                                                                 |                | в т.ч.<br>живот.     | всего | в т.ч.<br>растит. | углеводы |                          |
|          |                                                                 |                | всего                |       |                   |          |                          |
|          | Завтрак (9.15 – 10.00)                                          |                |                      |       |                   |          |                          |
| 223      | Запеканка из творога (9%)<br>со ступшенным молоком              | 100/20         | 2                    | 7     | 11,9              | -        | 25,1                     |
| 14       | Хлеб Крестьянский 1с<br>обогащенный вит-мин<br>смесью           | 100            | 3,8                  | 1     | 1,5               | 1        | 26,5                     |
| 15       | Сыр голландский (50%)                                           | 30             | 8,5                  | 8,5   | 9                 | -        | 8,1                      |
| 376      | Чай с молоком (3,2%)                                            | 200            | 1,4                  | 1,4   | 1,6               | 1,6      | 4,1                      |
|          | ИТОГО                                                           |                | 15,7                 | 17,9  | 24                | 2,6      | 63,8                     |
|          | Обед (13.30 – 14.30)                                            |                |                      |       |                   |          |                          |
| 24       | Салат из свежих помидор<br>и огурцов с луком, растит.<br>маслом | 60/10          | 0,5                  | -     | 4,9               | 1,2      | 1,7                      |
| 88       | Шш из свежей капусты                                            | 200            | -                    | -     | -                 | -        | 25,44                    |
| 155      | Пшеница натуральнЫй<br>(говяд. 1 кат)                           | 75             | 15,3                 | 14,9  | 11                | 18,6     | 4,2                      |
| 171      | Печка рассыпчатая                                               | 150            | 8,4                  | 4,8   | 5,4               | 1,9      | 40,2                     |
| 14       | Хлеб Крестьянский 1с<br>обогащенный вит-мин                     | 100            | 3,8                  | 1     | 1,5               | 1        | 26,5                     |
| 386      | Йогурт питьевой                                                 | 200            | 3,8                  | 3,8   | 3,2               | -        | 26                       |
|          | ИТОГО                                                           |                | 31,8                 | 24,5  | 26                | 22,7     | 124,04                   |
|          | Всего                                                           |                | 47,5                 | 42,4  | 50                | 25,3     | 187,84                   |
|          |                                                                 |                |                      |       |                   |          | 1391,76                  |

ДЕНЬ:СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № пер    | Принем пищи, наименование                             | Блюда  | Пищевые вещества (г) |               |       |          | Энергетич. цен-ность |                |
|----------|-------------------------------------------------------|--------|----------------------|---------------|-------|----------|----------------------|----------------|
|          |                                                       |        | Выход                | Белки         |       | Жиры     |                      |                |
|          |                                                       |        |                      | в т.ч. живот. | всего |          |                      |                |
|          |                                                       |        |                      |               |       |          |                      | в т.ч. растит. |
|          |                                                       |        |                      |               |       | Углеводы |                      |                |
|          |                                                       |        |                      |               |       |          |                      |                |
| 211      | Омлет с сыром (Яйцо С1, сыр 50%)                      | 115    | 15                   | 12,4          | 20,8  | 15       | 3,5                  | 261,2          |
| 376      | Чай с сахаром                                         | 200/15 | -                    | -             | -     | -        | 14,4                 | 57,6           |
| №17      | Сдоба "Изюминка"                                      | 80     | 5,21                 | 1,9           | 8,5   | 7        | 19,6                 | 176            |
| п/ом №14 | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин               | 100    | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1        | 26,5                 | 121,1          |
|          | ИТОГО                                                 |        | 24,01                | 15,3          | 30,8  | 23       | 64                   | 615,9          |
|          | Обед (13.30 – 14.30)                                  |        |                      |               |       |          |                      |                |
| ТТК №7   | Салат «Здоровье» (капуста св., огурцы св.)            | 100    | 1,2                  | -             | 8,1   | 5        | 7,4                  | 107,3          |
| 81       | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (20%) | 200/20 | 1,44                 | 0,32          | 6,64  | 3,04     | 7,92                 | 97,2           |
| 227      | Горбуша отварная                                      | 75     | 15,7                 | 15,7          | 5,2   | -        | -                    | 110            |
| 128      | Картофельное пюре                                     | 150    | 3,05                 | 1             | 4,9   | 2,1      | 20,7                 | 177            |
| п/ом.    | Сок фруктовый                                         | 200    | 1                    | -             | -     | -        | 27,4                 | 112            |
| п/ом №14 | Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин               | 100    | 2,8                  | -             | 0,5   | 0,5      | 18                   | 106            |
| п/ом №1  | Фрукт:яблоко                                          | 100    | 0,4                  | -             | -     | -        | 7,6                  | 57,6           |
|          | ИТОГО                                                 |        | 25,59                | 17,02         | 25,34 | 10,64    | 89,02                | 767,1          |
|          | Всего                                                 |        | 49,6                 | 32,32         | 56,14 | 33,64    | 153,02               | 1383           |

ВОЗРАСТАЮЩАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № п/п     | Наименование                                        | В т.ч. молока | В т.ч. |       |          | Всего | В т.ч. растит. | В т.ч. жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------|--------|-------|----------|-------|----------------|-------------|----------|-------------------------|
|           |                                                     |               | Белки  | Жиры  | Углеводы |       |                |             |          |                         |
| 173       | Каша пшенная с маслом (82,5%)<br>, с молоком (3,2%) | 150/10        | 5,9    | 2,6   | 7,9      | 2,1   | 35,8           | 237,7       |          |                         |
| 243       | Сосиска отварная                                    | 75            | 7,87   | 6,1   | 10,8     | 2,5   | 19,6           | 207,7       |          |                         |
| Пром.     | Сок фруктовый                                       | 200           | 1      | -     | -        | -     | 27,4           | 112         |          |                         |
| Пром. №14 | Хлеб крестьянский 1с<br>обогащенный вит-мин смесью  | 100           | 2,8    | -     | 0,5      | 0,5   | 18             | 106         |          |                         |
| Итого     |                                                     |               | 17,57  | 8,7   | 19,2     | 5,1   | 100,8          | 663,4       |          |                         |
|           | Обед (13.30 – 14.30)                                |               |        |       |          |       |                |             |          |                         |
| 20        | Салат из свежих овощей с растит. маслом             | 90/10         | 0,6    | -     | 8,1      | 3,8   | 1,5            | 81,3        |          |                         |
| 120       | Суп молочный с макаронными изделиями (3,2%)         | 200           | 2,64   | 0,08  | 3,76     | 2,48  | 15,36          | 106,48      |          |                         |
| 265       | Плов с говядиной (1 кат.)                           | 200           | 14,9   | 13,8  | 14,4     | 1,8   | 37,7           | 340,5       |          |                         |
| №80       | Напиток «Золотой Шар»                               | 200           | -      | -     | -        | -     | 18             | 75          |          |                         |
| Пром. №14 | Хлеб крестьянский 1с<br>обогащенный вит-мин смесью  | 100           | 3,8    | 1     | 1,5      | 1     | 26,5           | 121,1       |          |                         |
| Пром. №1  | Фрукт: яблоко                                       | 100           | 0,9    | -     | 0,2      | 0,2   | 8,1            | 38,5        |          |                         |
| Итого     |                                                     |               | 22,84  | 14,88 | 27,96    | 9,28  | 107,16         | 762,88      |          |                         |
| Всего     |                                                     |               | 40,41  | 23,58 | 47,16    | 14,38 | 207,96         | 1426,28     |          |                         |

ДЕНЬ: Пятница  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № п/п    | Приним пища, наименование                        | блюда  | Выход | Пищевые вещества (г) |               |       |                |                |          | Энергети ч. цен- ность |
|----------|--------------------------------------------------|--------|-------|----------------------|---------------|-------|----------------|----------------|----------|------------------------|
|          |                                                  |        |       | белки                |               | жиры  |                | в т.ч. растит. | углеводы |                        |
|          |                                                  |        |       | всего                | в т.ч. живот. | всего | в т.ч. растит. |                |          |                        |
|          |                                                  |        |       |                      |               |       |                |                |          |                        |
| 143      | Рату овощное                                     |        | 150   | 2,2                  | 0,4           | 5,7   | 2              | 138            | 115      |                        |
| 268      | Биточки из говядины (говяд. I кат)               |        | 75    | 12,3                 | 12            | 9,15  | 2,25           | 15,3           | 192,9    |                        |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский Ic                             |        | 100   | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1              | 26,5           | 121,1    |                        |
|          | обогащенный вит-мин                              |        |       |                      |               |       |                |                |          |                        |
| 74       | Огурец свежий                                    |        | 70    | 0,6                  | -             | 0,07  | 0,07           | 2,1            | 10,7     |                        |
| 382      | Какао с молоком 3,20%                            | 200/15 | 3     | 1,3                  | 4,8           | 3,7   | 22,2           | 144            | 583,7    |                        |
|          | ИТОГО                                            |        | 21,9  | 14,7                 | 21,22         | 9,02  | 204,1          |                |          |                        |
|          | Обед (13.30 – 14.30)                             |        |       |                      |               |       |                |                |          |                        |
| 45       | Салат из белокочанной капусты                    |        | 100   | 1,4                  | -             | 1,6   | 1,6            | 27,67          | 13,17    |                        |
| 97       | Суп картофельный с горбушей                      |        | 200   | 1,7                  | 0,9           | 1,7   | 0,5            | 13,4           | 111,9    |                        |
| 288      | Купа отварная                                    |        | 75    | 12,9                 | 12,9          | 12,3  | -              | -              | 162,3    |                        |
| 304      | Рис отварной                                     |        | 150   | 3,6                  | -             | 4,9   | 2,9            | 23,4           | 132,9    |                        |
| 349      | Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С» |        | 200   | 0,2                  | -             | 0,2   | 0,2            | 27,2           | 154,4    |                        |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский Ic                             |        | 100   | 2,8                  | -             | 0,5   | 0,5            | 18             | 106      |                        |
|          | обогащенный вит-мин                              |        |       |                      |               |       |                |                |          |                        |
| смесью   |                                                  |        |       |                      |               |       |                |                |          |                        |
| 386      | Йогурт питьевой                                  |        | 50    | 5                    | 5             | 3,1   | -              | 3,5            | 66       |                        |
|          | ИТОГО                                            |        |       | 27,6                 | 18,8          | 24,3  | 5,7            | 113,17         | 746,67   |                        |
|          | ВСЕГО                                            |        |       | 49,5                 | 33,5          | 45,52 | 14,72          | 317,27         | 1330,37  |                        |

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

## НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ**

| № п/п | Наименование                                  | Всего  | В т.ч. |       | Всего | В т.ч. |       | Всего | В т.ч. | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------|-----------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|-------------------------|
|       |                                               |        | Жиры   | Белки |       | Жиры   | Белки |       |        |          |                         |
| 181   | Каша манная с маслом (82,5%) и молоком (3,2%) | 150/10 | 5,2    | 3,7   | 7     | 2,5    | 33,8  | 219,7 |        |          |                         |
| 386   | Котлет питательный                            | 200    | 5,6    | 5,6   | 6,4   | 6,4    | 8,2   | 112,2 |        |          |                         |
| 14    | Масло сливочное (82,5%)                       | 10     | 0,8    | 0,8   | 7,3   | -      | 0,1   | 58,3  |        |          |                         |
| №14   | Хлеб Крестьянский 1с                          | 100    | 3,8    | 1     | 1,5   | 1      | 26,5  | 121,1 |        |          |                         |
| №14   | обогашенный вит-мин смесью                    |        |        |       |       |        |       |       |        |          |                         |
| Итого |                                               |        | 15,4   | 11,1  | 22,2  | 9,9    | 68,6  | 511,3 |        |          |                         |
|       | Обед (13.30 – 14.30)                          |        |        |       |       |        |       |       |        |          |                         |
| 24    | Салат из разных овощей (огурец, помидоры)     | 100    | 1      | -     | 8,1   | 8,1    | 3,7   | 91,7  |        |          |                         |
| 101   | Суп картофельный с крупой                     | 250    | 2,2    | 1     | 2,1   | 2,1    | 16,8  | 94,9  |        |          |                         |
| 246   | Туляш (говяд. 1 кат)                          | 75     | 26,9   | 24,1  | 16,2  | 1      | 6     | 277,4 |        |          |                         |
| 309   | Макароны отварные                             | 150    | 5,1    | 1,8   | 3,9   | 3      | 33,3  | 188,7 |        |          |                         |
| п/м.  | Сок фруктовый                                 | 200    | 1      | -     | -     | -      | 27,4  | 112   |        |          |                         |
| п/м.  | Хлеб Крестьянский 1с                          | 50     | 1,4    | -     | 0,25  | 0,25   | 9     | 54    |        |          |                         |
| №14   | обогашенный вит-мин смесью                    |        |        |       |       |        |       |       |        |          |                         |
| Итого |                                               |        | 37,6   | 26,9  | 30,55 | 14,45  | 96,2  | 818,7 |        |          |                         |
| Всего |                                               |        | 53     | 38    | 52,75 | 24,35  | 164,8 | 1330  |        |          |                         |

ДЕНЬ:ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| №        | Принем пищи, наименование                       | Выход  | Пищевые вещества (г) |               |       |                | Энергети     |
|----------|-------------------------------------------------|--------|----------------------|---------------|-------|----------------|--------------|
|          |                                                 |        | белки                | в т.ч. живот. | всего | в т.ч. растит. |              |
|          |                                                 |        |                      |               |       |                |              |
| пен      | блюда                                           | блюда  |                      |               |       | углеводы       | ч. цен-ности |
|          | Завтрак (9.15 – 10.00)                          |        |                      |               |       |                |              |
| 284      | Запеканка картофельная с мясом говяд. I кат)    | 150/5  | 11,4                 | 9,9           | 10,7  | 2,9            | 236,9        |
| 376      | Чай с сахаром                                   | 200/15 | -                    | -             | -     | -              | 57,6         |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский Ic обогащенный вит-мин смесью | 100    | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1              | 121,1        |
| пром №5  | Творожок фас. (9%)                              | 100    | 16                   | 16            | 9     | -              | 3            |
|          | ИТОГО                                           |        | 31,2                 | 26,9          | 21,2  | 3,9            | 67,6         |
|          | Обед (13.30 – 14.30)                            |        |                      |               |       |                |              |
| 20       | Салат из свежих овощей                          | 100    | 0,4                  | -             | 1,45  | 1,45           | 4,87         |
| 96       | Рассольник                                      | 250/10 | 2,3                  | 1             | 5,1   | 2,9            | 17,5         |
| 227      | Горбуша, припущенная                            | 120    | 30                   | 21,52         | 8,4   | 2,52           | -            |
| 139      | Капуста тушеная                                 | 200    | 4,8                  | 4             | 6     | 2,1            | 18,8         |
|          | Компот из кураги с добавлением витамина «С»     | 200    | 1                    | -             | -     | -              | 26,1         |
| 349      | Хлеб Крестьянский Ic обогащенный вит-мин смесью | 100    | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1              | 26,5         |
| пром №14 | Хлеб Крестьянский Ic обогащенный вит-мин смесью |        |                      |               |       |                |              |
| пром №1  | Фрукт: яблоко                                   | 100    | 0,8                  | -             | 0,2   | 0,2            | 7,5          |
|          | ИТОГО                                           |        | 43,1                 | 27,52         | 22,65 | 10,17          | 101,27       |
|          | Всего                                           |        | 74,3                 | 54,42         | 43,85 | 14,07          | 168,87       |
|          | Всего                                           |        |                      |               |       |                | 1363,5       |

ДЕНЬ:СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № рецеп              | Присем пищи, наименование                           | блюда | Выход   | Пищевые вещества (г) |               |       |                |                |          | Энергети | ч. цен-ности |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------|---------|----------------------|---------------|-------|----------------|----------------|----------|----------|--------------|
|                      |                                                     |       |         | белки                |               | жиры  |                | в т.ч. растит. | углеводы |          |              |
|                      |                                                     |       |         | всего                | в т.ч. живот. | всего | в т.ч. растит. |                |          |          |              |
|                      |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| 268                  | Биточки из говядины                                 |       | 75      | 9,7                  | 9,2           | 9,6   | 0,8            | 2,5            | 135,7    |          |              |
| 304                  | Рис отварной                                        |       | 100     | 2,4                  | -             | 3,3   | 1,9            | 23,4           | 132,9    |          |              |
| 382                  | Какао с молоком 3,20%                               |       | 200/ 15 | 3                    | 1,3           | 4,8   | 3,7            | 22,2           | 144      |          |              |
| 15                   | Сыр голландский (50%)                               |       | 20      | 4,4                  | 4,4           | 5,2   | -              | -              | 64,4     |          |              |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            |       | 50      | 1,9                  | 0,5           | 0,75  | 0,5            | 13,25          | 60,55    |          |              |
| ИТОГО                |                                                     |       |         | 21,4                 | 15,4          | 23,65 | 6,9            | 61,35          | 537,55   |          |              |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| 49                   | Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками |       | 75      | 0,8                  | -             | 11,2  | 11,2           | 4,8            | 123,4    |          |              |
| 212                  | Суп-пюре картофельный                               |       | 200     | 5                    | -             | 5,9   | 3,9            | 19,2           | 150,2    |          |              |
| 288                  | Кура отварная                                       |       | 100     | 17,2                 | 17,2          | 16,4  | -              | -              | 216,4    |          |              |
| 310                  | Картофель отварной                                  |       | 150     | 2,8                  | -             | 3,9   | 2,1            | 22,2           | 135,3    |          |              |
| 386                  | Морутт пищевой                                      |       | 200     | 5,6                  | 5,6           | 6,4   | 6,4            | 8,2            | 112,2    |          |              |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            |       | 50      | 2,8                  | -             | 0,5   | 0,5            | 18             | 106      |          |              |
| ИТОГО                |                                                     |       |         | 34,2                 | 22,8          | 44,3  | 24,1           | 72,4           | 843,5    |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         | 55,6                 | 38,2          | 67,95 | 31             | 133,75         | 1381,05  |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          |          |              |
| Всего                |                                                     |       |         |                      |               |       |                |                |          | </       |              |



ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| № рецеп              | Принем пищи, наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |       |               |               |                 | Энергетич. ч. цен-ность |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|-------|---------------|---------------|-----------------|-------------------------|
|                      |                                                     |             | Белки                |               | Жиры  |               | В т.ч. растит | В т.ч. углеводы |                         |
|                      |                                                     |             | Всего                | В т.ч. живот. | Всего | В т.ч. растит |               |                 |                         |
|                      |                                                     |             |                      |               |       |               |               |                 |                         |
| 173                  | Каша пшеничная с маслом (82,5%) и молоком (3,2%)    | 150/10      | 3,9                  | 3,22          | 6,9   | 1,6           | 34,5          | 215,8           |                         |
| пром №5              | Творожок фас. (9%)                                  | 100         | 12                   | 12            | 6,7   | -             | 2,2           | 131,2           |                         |
| ТТК                  | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            | 100         | 3,8                  | 1             | 1,5   | 1             | 26,5          | 121,1           |                         |
| 376                  | Чай с молоком (3,2%)                                | 200         | 1,4                  | 1,4           | 1,6   | -             | 4,1           | 36,6            |                         |
| ИТОГО                |                                                     |             | 21,1                 | 17,62         | 16,7  | 2,6           | 67,3          | 504,7           |                         |
| Обед (13.30 – 14.30) |                                                     |             |                      |               |       |               |               |                 |                         |
| 20                   | Салат из свежих овощей с маслом растительным        | 100         | 3,4                  | 3,4           | 16,9  | 16,9          | 5,9           | 192,9           |                         |
| 88                   | Шли из свежих капусты с картофелем                  | 200/10      | 1,7                  | 0,9           | 4,8   | 2,3           | 7,3           | 79,1            |                         |
| 162                  | Запеканка из капусты с вареным мясом (говяд. 1 кат) | 180         | 23,8                 | 19,3          | 14,3  | 3,9           | 20,7          | 307,8           |                         |
| пром №14             | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин            | 100         | 2,8                  | -             | 0,5   | 0,5           | 18            | 106             |                         |
| ТТК №82              | Кисель «Золотой Шар»                                | 200         | -                    | -             | -     | -             | 26,7          | 106,8           |                         |
| пром №1              | Фрукт:яблоко                                        | 100         | 0,4                  | -             | -     | -             | 9,5           | 57              |                         |
| ИТОГО                |                                                     |             | 32,1                 | 23,6          | 36,5  | 23,6          | 88,1          | 849,6           |                         |
| Всего                |                                                     |             | 53,2                 | 41,22         | 53,2  | 26,2          | 155,4         | 1354,3          |                         |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

| №                     | Прием пищи, наименование                        | Блюда | Блюда                |        | В т.ч. живот. | Всего  | В т.ч. белки | Жиры     | В т.ч. растит | Углеводы | Энергети | Ч. цен-ности |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------|----------------------|--------|---------------|--------|--------------|----------|---------------|----------|----------|--------------|
|                       |                                                 |       | Пищевые вещества (г) |        |               |        |              |          |               |          |          |              |
|                       |                                                 |       |                      |        |               |        |              |          |               |          |          |              |
| 74                    | Помидор свежий                                  | 70    | 0,4                  | -      | 0,1           | 0,1    |              |          | 0,1           | 5,2      | 13,9     |              |
| 211                   | Омлет натральный (Яйцо CI лист)                 | 105   | 11,6                 | 11,6   | 16,7          | 3,9    | 3,5          | 210,7    |               |          |          |              |
| пром №14              | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 50    | 1,9                  | 0,5    | 0,75          | 0,5    |              |          |               | 13,25    | 60,55    |              |
| пром №7               | Печенье                                         | 75    | 2,5                  | 1,1    | 11,4          | 11     | 32,2         | 180      |               |          |          |              |
| 386                   | Йогурт питьевой                                 | 200   | 3,8                  | 3,8    | 3,2           | -      | 26           | 147,1    |               |          |          |              |
| ИТОГО                 |                                                 |       | 20,2                 | 17     | 32,15         | 15,5   | 80,15        | 612,25   |               |          |          |              |
| Обед (13.30 – 14.30)  |                                                 |       |                      |        |               |        |              |          |               |          |          |              |
| 45                    | Салат из белокочанной                           | 60    | 2,5                  | -      | 13,8          | 13,8   | 3,1          | 147      |               |          |          |              |
| 98                    | Суп "Крестьянский" с крупой и сметаной          | 200   | -                    | -      | -             | -      | 25,4         | 101,8    |               |          |          |              |
| 309                   | Макаронны отварные                              | 100   | 3,4                  | 1,2    | 2,6           | 2      | 22,2         | 125,8    |               |          |          |              |
| 243                   | Сосиска отварная                                | 60    | 51                   | 51     | 15,6          | -      | 0,4          | 162,4    |               |          |          |              |
| пром.                 | Сок фруктовый                                   | 200   | 1                    | -      | -             | -      | 27,4         | 112      |               |          |          |              |
| пром №14              | Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью | 50    | 1,4                  | -      | 0,25          | 0,25   | 9            | 54       |               |          |          |              |
| пром №1               | Фрукт: яблоко                                   | 100   | 0,9                  | -      | 0,1           | 0,1    | 9            | 38,3     |               |          |          |              |
| ИТОГО                 |                                                 |       | 60,2                 | 52,2   | 32,35         | 16,15  | 96,5         | 741,3    |               |          |          |              |
| ВСЕГО                 |                                                 |       | 80,4                 | 69,2   | 64,5          | 31,65  | 176,65       | 1353,55  |               |          |          |              |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО: |                                                 |       | 537,67               | 385,51 | 521,15        | 232,86 | 1884,47      | 13675,73 |               |          |          |              |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ        |                                                 |       | 1                    |        | 1             |        | 4            | 1367,75  |               |          |          |              |
| СООТНОШЕНИЕ           |                                                 |       |                      |        |               |        |              |          |               |          |          |              |