

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
И.В.Митяшина  
01.09.2025г.



Примерное двухдневное меню завтраков и обедов для детей с ОВЗ 1-4 классов на 01.09.2025г. Учебный год МКОУООШ с. Городище

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(гр) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                     |                                           |                 | Б                        | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Ре   |
| 1 день              |                                           |                 |                          |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| I прием пищи        |                                           |                 |                          |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| стр115              | Каша рисовая молочная<br>жидкая с изюмом  | 200,0           | 6,04                     | 9,96  | 31,32  | 239,34                               | 0,06          | 0,9   | 0,26  | 0,56 | 188,74                    | 175,38 | 33,54 | 0,56 |
| 481                 | Хлеб пшеничный из муки 1с.                | 30,0            | 2,04                     | 0,75  | 16,05  | 81,9                                 | 0,51          | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр136              | Чай с сахаром                             | 200,0           | 12,0                     | 3,06  | 13,0   | 49,28                                | 0,0           | 6,0   | 0,0   | 0,0  | 11,6                      | 4,94   | 4,5   | 0,54 |
| 1                   | Бутерброд с маслом<br>сливочным           | 70,0            | 4,01                     | 17,0  | 24,3   | 144,0                                | 0,1           | 0,2   | 0,09  | 0,0  | 200,0                     | 91,5   | 12,3  | 0,8  |
|                     | итого                                     |                 | 24,09                    | 30,77 | 84,67  | 514,52                               | 0,67          | 7,1   | 0,35  | 0,56 | 400,34                    | 271,82 | 50,34 | 1,9  |
| 2 прием пищи        |                                           |                 |                          |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| стр178              | Суп картофельный с<br>бобовыми            | 200,0           | 4,1                      | 4,28  | 12,9   | 106,6                                | 0,12          | 4,66  | 0,0   | 0,0  | 40,22                     | 0,0    | 0,0   | 1,44 |
| Стр<br>227          | Салат из огурцов с<br>растительным маслом | 100,0           | 0,86                     | 7,1   | 2,61   | 77,29                                | 0,03          | 43,19 | 0,0   | 0,0  | 43,19                     | 36,01  | 23,53 | 0,56 |
| стр52               | Макароны отварные с<br>маслом             | 150,0           | 5,52                     | 4,52  | 26,44  | 168,45                               | 0,06          | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 4,86                      | 0,0    | 0,0   | 1,11 |
| стр28               | Котлета мясная рубленая                   | 90,0            | 13,24                    | 5,32  | 4,9    | 112,55                               | 0,05          | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 12,24                     | 113,05 | 18,56 | 0,92 |
| стр247              | Соус томатный с маслом<br>сливочным       | 30,0            | 0,37                     | 0,9   | 2,93   | 23,09                                | 0,01          | 0,66  | 0,01  | 0,0  | 2,48                      | 0,0    | 0,0   | 0,11 |
| 481                 | Хлеб пшеничный из муки 1с.                | 30,0            | 2,04                     | 0,75  | 16,05  | 81,9                                 | 0,51          | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|                     | Хлеб ржаной                               | 30,0            | 2,11                     | 0,33  | 13,89  | 64,8                                 | 0,07          | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр130              | Компот из сухофруктов                     | 200,0           | 1,04                     | 0,0   | 26,96  | 107,44                               | 0,02          | 0,8   | 0,0   | 0,0  | 41,14                     | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
|                     | Фрукты                                    | 200,0           | 1,8                      | 21,15 | 5,85   | 214,95                               | 0             | 28,2  | 361,0 | 9,9  | 56,7                      | 42,45  | 25,65 | 1,5  |
|                     | итого                                     |                 | 31,08                    | 44,35 | 104,07 | 957,07                               | 0,87          | 77,51 | 361,0 | 9,9  | 200,83                    | 220,71 | 90,70 | 6,32 |

2 день

1 прием пищи

|        |                              |       |       |       |       |        |      |      |      |     |        |       |       |      |
|--------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|--------|-------|-------|------|
| стр113 | Каша пшенная молочная        | 200,0 | 6,76  | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,1  | 0,9  | 0,26 | 0,0 | 185,86 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| стр132 | Кофейный напиток             | 200,0 | 4,4   | 5,0   | 21,4  | 145,35 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0,0 | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| I      | Бутерброд с маслом сливочным | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 24,3  | 144,0  | 0,1  | 0,2  | 0,09 | 0,0 | 200,0  | 91,5  | 12,3  | 0,8  |
|        | итого                        |       | 17,21 | 33,17 | 87,61 | 596,19 | 0,83 | 8,46 | 0,39 | 0,0 | 576,48 | 414,3 | 72,08 | 1,66 |

2 прием пищи

|        |                              |       |       |       |        |        |      |       |      |     |        |        |       |      |
|--------|------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|-----|--------|--------|-------|------|
| стр182 | Суп крестьянский со сметаной | 200,0 | 2,42  | 1,62  | 13,2   | 92,08  | 0,0  | 6,4   | 0,0  | 0,0 | 25,6   | 0,0    | 0,0   | 0,6  |
| стр56  | Печень по-строгановски       | 100,0 | 14,4  | 5,78  | 3,55   | 121,51 | 0,1  | 0,52  | 6,47 | 0,0 | 28,1   | 205,06 | 20,05 | 4,63 |
| стр157 | Пюре картофельное            | 150,0 | 3,26  | 4,68  | 8,04   | 123,9  | 0,11 | 3,14  | 0,09 | 0,0 | 55,08  | 82,01  | 23,34 | 0,74 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51 | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|        | Хлеб ржаной                  | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89  | 64,8   | 0,07 | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр130 | Компот из сухофруктов        | 200,0 | 1,04  | 0,0   | 26,96  | 107,44 | 0,02 | 0,8   | 0,0  | 0,0 | 41,14  | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
| стр83  | Булочка домашняя             | 100,0 | 5,82  | 10,02 | 43,14  | 286,4  | 0,11 | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 17,92  | 0,0    | 0,0   | 1,12 |
|        | итого                        |       | 31,09 | 23,18 | 124,83 | 878,03 | 0,92 | 10,86 | 6,56 | 0,0 | 167,84 | 316,27 | 66,35 | 7,77 |

| 3 день       |                                  |       |       |       |        |        |       |        |       |      |        |      |      |      |  |
|--------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|------|--------|------|------|------|--|
| 1 прием пищи |                                  |       |       |       |        |        |       |        |       |      |        |      |      |      |  |
| стр75        | Омлет натуральный                | 200,0 | 3,38  | 18,12 | 6,42   | 224,96 | 0,08  | 0,36   | 0,0   | 0,0  | 201,64 | 0,0  | 0,0  | 2,64 |  |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.       | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |  |
| стр136       | Чай с сахаром                    | 200,0 | 12,0  | 3,06  | 13,0   | 49,28  | 0,0   | 6,0    | 0,0   | 0,0  | 11,6   | 4,94 | 4,5  | 0,54 |  |
| 1            | Бутерброд с маслом сливочным     | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 24,3   | 144,0  | 0,1   | 0,2    | 0,09  | 0,0  | 200,0  | 91,5 | 12,3 | 0,8  |  |
|              | итого                            |       | 21,43 | 38,93 | 59,77  | 500,14 | 0,69  | 6,56   | 0,09  | 0,0  | 413,24 | 96,4 | 16,8 | 3,98 |  |
| 2 прием пищи |                                  |       |       |       |        |        |       |        |       |      |        |      |      |      |  |
| стр175       | Свекольник с мясом и со сметаной | 200,0 | 3,38  | 5,2   | 11,03  | 116,11 | 0,14  | 15,94  | 0,0   | 0,0  | 76,08  | 0,0  | 0,0  | 2,62 |  |
| стр209       | Рыба отварная (горбуша)          | 90,0  | 17,43 | 1,08  | 0,7    | 82,5   | 0,045 | 1,41   | 0,0   | 0,0  | 18,3   | 0,0  | 0,0  | 0,5  |  |
| стр121       | Рис припущенный                  | 150,0 | 3,65  | 4,31  | 36,68  | 199,95 | 0,03  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 2,42   | 0,0  | 0,0  | 0,51 |  |
| стр245       | Соус сметанный                   | 30,0  | 0,43  | 1,5   | 1,76   | 22,23  | 0,006 | 0,02   | 0,009 | 0,0  | 8,19   | 7,7  | 1,47 | 0,06 |  |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.       | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |  |
|              | Хлеб ржаной                      | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89  | 64,8   | 0,07  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |  |
| 284          | Напиток Виталайт НК витам        | 200,0 | 0,0   | 0,0   | 96,0   | 370,0  | 4,4   | 310,0  | 2,0   | 36,7 | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |  |
|              | фрукты                           | 200,0 | 1,8   | 21,15 | 5,85   | 214,95 | 0,0   | 28,2   | 361,0 | 9,9  | 56,7   | 42,4 | 25,6 | 1,5  |  |
|              | итого                            |       | 30,84 | 34,32 | 181,96 | 1152,4 | 5,201 | 355,57 | 361,0 | 46,6 | 161,69 | 50,1 | 27,1 | 5,41 |  |

| 4 день       |                                            |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |       |       |  |
|--------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|-----|--------|--------|-------|-------|--|
| 1 прием пищи |                                            |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |       |       |  |
| стр110       | Каша манная с маслом                       | 200,0 | 5,8   | 6,05  | 31,09 | 222,02 | 0,05  | 0,2   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 46,8   | 0,0    | 0,0   | 0,2   |  |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.                 | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0   |  |
| стр136       | Чай с сахаром                              | 200,0 | 12,0  | 3,06  | 13,0  | 49,28  | 0,0   | 6,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 11,6   | 4,94   | 4,5   | 0,54  |  |
| стр101       | Бутерброд с сыром                          | 70,0  | 5,81  | 12,37 | 13,38 | 190,59 | 0,11  | 0,26  | 0,01  | 0,0 | 0,0 | 204,69 | 91,58  | 12,37 | 0,0   |  |
|              | итого                                      |       | 25,65 | 22,23 | 73,52 | 543,79 | 0,67  | 6,46  | 0,01  | 0,0 | 0,0 | 263,09 | 96,52  | 16,87 | 0,74  |  |
| 2 прием пищи |                                            |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |       |       |  |
| стр196       | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200,0 | 2,7   | 4,8   | 6,8   | 94,4   | 0,05  | 15,5  | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 37,48  | 0,0    | 0,0   | 0,68  |  |
| стр 42       | Курица отварная                            | 100,0 | 20,26 | 14,21 | 0,0   | 232,47 | 0,12  | 1,34  | 19,8  | 0,0 | 0,0 | 16,9   | 143,4  | 18,3  | 1,23  |  |
| стр108       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | 150,0 | 8,73  | 5,43  | 45,0  | 263,81 | 0,075 | 0,68  | 0,2   | 0,0 | 0,0 | 138,36 | 146,45 | 45,32 | 1,13  |  |
| стр247       | Соус томатный с маслом сливочным           | 30,0  | 0,37  | 0,9   | 2,93  | 21,36  | 0,01  | 0,66  | 0,01  | 0,0 | 0,0 | 2,48   | 0,0    | 0,0   | 0,11  |  |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.                 | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0   |  |
|              | Хлеб ржаной                                | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89 | 64,8   | 0,07  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0   |  |
| стр135       | Чай сладкий с лимоном                      | 200,0 | 0,22  | 4,06  | 13,3  | 52,58  | 0,02  | 0,66  | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 128,1  | 95,94  | 17,5  | 0,64  |  |
|              | итого                                      |       | 36,43 | 30,48 | 97,97 | 811,32 | 0,855 | 18,84 | 20,01 | 0,0 | 0,0 | 323,32 | 385,79 | 81,12 | 2,379 |  |

5 день

1 прием пищи

|        |                                        |       |       |       |       |        |      |      |      |     |        |        |       |      |
|--------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|--------|--------|-------|------|
| стр112 | Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200,0 | 6,02  | 18,18 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,9  | 0,26 | 0,0 | 183,98 | 174,18 | 33,98 | 0,54 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.             | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр132 | Кофейный-напиток                       | 200,0 | 4,4   | 5,0   | 21,4  | 145,35 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0,0 | 190,62 | 140,4  | 22,54 | 0,14 |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным           | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 19,3  | 144,0  | 0,1  | 0,2  | 0,09 | 0,0 | 200,0  | 91,5   | 12,3  | 0,8  |
|        | Итого                                  |       | 16,47 | 40,93 | 83,09 | 594,41 | 0,81 | 8,56 | 0,39 | 0,0 | 574,6  | 406,08 | 68,82 | 1,48 |

2 прием пищи

|        |                                          |       |       |       |        |        |      |       |       |     |        |       |       |     |
|--------|------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-----|
| стр181 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200,0 | 10,82 | 9,64  | 26,36  | 347,27 | 0,28 | 21,0  | 0,0   | 0,0 | 62,14  | 0,0   | 0,0   | 3,2 |
| стр32  | Плов из говядины                         | 250,0 | 14,8  | 16,6  | 36,8   | 348,0  | 0,2  | 1,0   | 0,0   | 0,0 | 21,4   | 0,0   | 0,0   | 2,2 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.               | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51 | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0 |
|        | Хлеб ржаной                              | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89  | 64,8   | 0,07 | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0 |
| стр134 | Отвар шиповника                          | 200,0 | 0,4   | 0,22  | 15,72  | 75,76  | 0,01 | 160,0 | 0,0   | 0,0 | 9,6    | 2,72  | 2,6   | 0,5 |
|        | Фрукты                                   | 200,0 | 1,8   | 21,15 | 5,85   | 214,95 | 0,0  | 28,2  | 361,0 | 9,9 | 56,7   | 42,45 | 25,65 | 1,5 |
|        | Итого                                    |       | 31,97 | 48,69 | 114,67 | 1132,6 | 1,79 | 210,2 | 361,0 | 9,9 | 149,84 | 45,17 | 28,25 | 7,4 |

6 день

1 прием пищи

|        |                              |       |       |       |       |        |      |      |      |     |     |        |       |      |      |
|--------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|-----|--------|-------|------|------|
| стр53  | Макароны отварные с сыром    | 200,0 | 12,08 | 18,34 | 30,28 | 290,66 | 0,06 | 0,18 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 139,46 | 0,0   | 0,0  | 1,52 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
| стр136 | Чай с сахаром                | 200,0 | 12,0  | 3,06  | 13,0  | 49,28  | 0,0  | 6,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 11,6   | 4,94  | 4,5  | 0,54 |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 19,3  | 144,0  | 0,1  | 0,2  | 0,09 | 0,0 | 0,0 | 200,0  | 91,5  | 12,3 | 0,8  |
|        | итого                        |       | 30,13 | 39,15 | 78,63 | 565,84 | 0,67 | 6,38 | 0,09 | 0,0 | 0,0 | 351,06 | 96,44 | 16,8 | 2,86 |

2 прием пищи

|        |                                                |       |       |       |       |        |      |       |      |     |     |        |        |       |      |
|--------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|-----|-----|--------|--------|-------|------|
| стр216 | Винегрет овощной                               | 100,0 | 1,26  | 10,14 | 8,32  | 189,26 | 0,05 | 13,25 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 26,7   | 0,0    | 29,4  | 0,9  |
| стр169 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200,0 | 3,2   | 4,8   | 16,7  | 176,1  | 0,09 | 6,57  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 23,7   | 0,0    | 0,0   | 0,86 |
| стр23  | Запеканка картофельная с отварным мясом        | 150,0 | 10,74 | 12,53 | 10,92 | 287,91 | 0,11 | 6,53  | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 53,88  | 159,11 | 29,21 | 2,16 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.                     | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|        | Хлеб ржаной                                    | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89 | 64,8   | 0,07 | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|        | Сок                                            | 200,0 | 0,0   | 0,0   | 21,0  | 84,0   | 0,0  | 8,4   | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 13,6  | 0,0  |
|        | итого                                          |       | 19,35 | 28,55 | 86,88 | 883,97 | 0,83 | 34,75 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 104,28 | 159,11 | 72,21 | 3,92 |

| 7 день       |                              |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |        |      |      |
|--------------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|-----|--------|--------|--------|------|------|
| 1 прием пищи |                              |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |        |      |      |
| стр114       | Каша пшеничная молочная      | 200,0 | 8,68  | 10,36 | 40,18 | 289,98 | 0,18  | 1,62  | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 184,68 | 0,0    | 0,0    | 0,0  | 3,24 |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,0  | 0,0  |
| стр132       | Кофейный напиток             | 200,0 | 4,4   | 5,0   | 21,4  | 145,35 | 0,12  | 7,36  | 0,04  | 0,0 | 0,0 | 190,62 | 140,4  | 22,54  | 0,14 | 0,14 |
| 1            | Бутерброд с маслом сливочным | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 19,3  | 144,0  | 0,1   | 0,2   | 0,09  | 0,0 | 0,0 | 200,0  | 91,5   | 12,3   | 0,8  | 0,8  |
|              | итого                        |       | 1913  | 33,11 | 96,93 | 661,23 | 0,91  | 9,09  | 0,13  | 0,0 | 0,0 | 575,3  | 231,9  | 34,84  | 4,18 | 4,18 |
| 2 прием пищи |                              |       |       |       |       |        |       |       |       |     |     |        |        |        |      |      |
| стр194       | Суп рыбный с консервов       | 200,0 | 8,14  | 2,08  | 13,32 | 120,68 | 0,08  | 6,42  | 0,006 | 0,0 | 0,0 | 86,34  | 131,22 | 43,52  | 1,04 | 1,04 |
| Стр56        | Печень тушеная в сметане     | 100,0 | 15,87 | 7,61  | 2,92  | 150,74 | 0,14  | 0,06  | 8,44  | 0,0 | 0,0 | 34,12  | 256,25 | 17,63  | 6,19 | 6,19 |
| стр157       | Пюре картофельное            | 150,0 | 3,26  | 4,68  | 8,04  | 123,9  | 0,105 | 3,14  | 0,09  | 0,0 | 0,0 | 55,08  | 82,01  | 23,34  | 0,74 | 0,74 |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,0  | 0,0  |
|              | Хлеб ржаной                  | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89 | 64,8   | 0,07  | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,0  | 0,0  |
| стр130       | Компот из сухофруктов        | 200,0 | 1,04  | 0,0   | 26,96 | 107,44 | 0,02  | 0,8   | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 41,14  | 29,2   | 22,96  | 0,68 | 0,68 |
| Стр86        | Ватрушка с повидлом          | 100,0 | 13,17 | 7,83  | 41,69 | 288,57 | 0,11  | 0,06  | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 1,29   | 0,0    | 0,0    | 1,29 | 1,29 |
|              | итого                        |       | 45,63 | 2,283 | 122,8 | 938,03 | 1,035 | 10,48 | 8,536 | 0,0 | 0,0 | 217,97 | 468,68 | 107,45 | 9,94 | 9,94 |

8 день

1 прием пищи

|        |                                      |       |       |       |       |        |      |      |      |     |        |        |       |      |
|--------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|--------|--------|-------|------|
| стр173 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,0 | 6,6   | 7,0   | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,9  | 0,26 | 0,0 | 106    | 120,78 | 23,26 | 0,46 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.           | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр122 | Кофейный-напиток                     | 200,0 | 4,4   | 5,0   | 21,04 | 145,35 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0,0 | 190,62 | 140,4  | 22,54 | 0,14 |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным         | 70,0  | 4,01  | 17,0  | 19,3  | 144,0  | 0,0  | 0,2  | 0,09 | 0,0 | 200,0  | 91,5   | 12,3  | 0,8  |
|        | Итого                                |       | 17,05 | 29,75 | 77,03 | 558,29 | 0,67 | 8,46 | 0,39 | 0,0 | 496,62 | 352,68 | 58,1  | 1,4  |

2 прием пищи

|        |                                     |       |       |       |        |         |      |       |       |     |        |        |       |      |
|--------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-----|--------|--------|-------|------|
| стр190 | Суп «Харчо» с мясом птицы           | 200,0 | 3,9   | 4,9   | 11,8   | 180,8   | 0,08 | 7,12  | 0,0   | 0,0 | 6,84   | 0,0    | 0,0   | 0,97 |
| стр108 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150,0 | 6,73  | 5,43  | 45,0   | 293,81  | 0,08 | 0,68  | 0,2   | 0,0 | 138,36 | 146,45 | 45,32 | 1,13 |
| стр13  | Бефстроганов из мяса отварного      | 100,0 | 12,93 | 10,36 | 2,74   | 185,83  | 0,03 | 0,01  | 0,0   | 0,0 | 27,83  | 0,0    | 0,0   | 0,82 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.          | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 11,05  | 81,9    | 0,51 | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|        | Хлеб ржаной                         | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89  | 64,8    | 0,07 | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр136 | Чай с сахаром                       | 200,0 | 12,0  | 3,06  | 13,0   | 49,28   | 0,0  | 6,0   | 0,0   | 0,0 | 11,6   | 4,94   | 4,5   | 0,54 |
|        | Фрукты                              | 200,0 | 1,8   | 21,15 | 5,85   | 214,95  | 0,0  | 28,2  | 361,0 | 9,9 | 56,7   | 42,45  | 25,65 | 1,5  |
|        | Итого                               |       | 41,51 | 45,98 | 103,33 | 1070,65 | 0,77 | 42,01 | 361,2 | 9,9 | 241,33 | 193,84 | 74,93 | 4,96 |

9 день

1 прием пищи

|        |                            |       |       |       |       |        |      |      |      |     |        |       |       |      |
|--------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|--------|-------|-------|------|
| стр110 | Каша манная с маслом       | 200,0 | 5,8   | 6,05  | 31,09 | 222,02 | 0,05 | 0,2  | 0,0  | 0,0 | 46,8   | 0,0   | 0,0   | 0,2  |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с. | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| стр132 | Кофейный напиток           | 200,0 | 4,4   | 5,0   | 21,4  | 145,35 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0,0 | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| Стр79  | Яйцо варенное              | 70,0  | 6,35  | 5,75  | 0,35  | 78,75  | 5,04 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 27,5   | 0,0   | 0,0   | 1,25 |
|        | итого                      |       | 18,59 | 17,55 | 68,89 | 528,02 | 5,72 | 7,56 | 0,04 | 0,0 | 264,92 | 140,4 | 22,54 | 1,59 |

2 прием пищи

|        |                                              |       |       |       |       |        |      |      |      |     |       |        |      |      |
|--------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|--------|------|------|
| стр229 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами | 100,0 | 1,66  | 8,45  | 5,05  | 95,0   | 0,01 | 4,0  | 0,0  | 0,0 | 18,09 | 0,0    | 0,0  | 0,06 |
| 182    | Суп крестьянский со сметаной                 | 200,0 | 3,03  | 2,03  | 16,15 | 115,1  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 8,0   | 0,0    | 32,0 | 0,75 |
| стр21  | Жаркое по-домашнему                          | 250,0 | 10,28 | 13,58 | 24,25 | 304,68 | 0,2  | 5,13 | 0,02 | 0,0 | 36,38 | 212,85 | 57,9 | 2,95 |
| 481    | Хлеб пшеничный из муки 1с.                   | 30,0  | 2,04  | 0,75  | 16,05 | 81,9   | 0,51 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0  |
|        | Хлеб ржаной                                  | 30,0  | 2,11  | 0,33  | 13,89 | 64,8   | 0,07 | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0  |
| стр131 | Компот из черносливки и изюма                | 200,0 | 0,6   | 0,0   | 23,6  | 86,0   | 0,0  | 50,2 | 0,0  | 0,0 | 17,2  | 0,0    | 0,0  | 0,4  |
|        | итого                                        |       | 19,72 | 25,14 | 98,99 | 962,43 | 0,79 | 0,79 | 0,02 | 0,0 | 79,67 | 212,85 | 89,9 | 4,16 |

| 10 день      |                                               |        |       |       |        |        |       |      |       |      |        |        |       |      |
|--------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1 прием пищи |                                               |        |       |       |        |        |       |      |       |      |        |        |       |      |
| стр10        | Каша гречневая молочная жидкая                | 200,00 | 6,58  | 8,42  | 25,0   | 222,38 | 0,1   | 0,9  | 0,26  | 0,0  | 184,48 | 195,26 | 60,42 | 1,5  |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.                    | 30,0   | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| стр132       | Кофейный напиток                              | 200,0  | 4,4   | 5,0   | 21,4   | 145,35 | 0,12  | 7,36 | 0,04  | 0,0  | 190,62 | 140,4  | 22,54 | 0,14 |
| 1            | Бутерброд с маслом сливочным                  | 70,0   | 4,01  | 17,0  | 19,3   | 144,0  | 0,1   | 0,2  | 0,09  | 0,0  | 200,0  | 91,5   | 12,3  | 0,8  |
|              | ИТОГО                                         |        | 17,03 | 31,17 | 81,75  | 593,63 | 0,83  | 8,46 | 0,39  | 0,0  | 575,1  | 427,16 | 95,26 | 2,44 |
| 2 прием пищи |                                               |        |       |       |        |        |       |      |       |      |        |        |       |      |
| стр166       | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 200,0  | 2,8   | 4,7   | 7,8    | 93,6   | 0,04  | 7,8  | 0,0   | 0,0  | 34,5   | 0,0    | 0,0   | 0,8  |
| стр121       | Рис припущенный                               | 150,0  | 3,65  | 4,31  | 36,68  | 199,95 | 0,03  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 2,42   | 0,0    | 0,0   | 0,51 |
| стр37        | Тефтели из говядины                           | 100,0  | 10,06 | 12,15 | 5,48   | 190,11 | 0,06  | 1,08 | 0,01  | 0,0  | 8,13   | 123,08 | 16,4  | 1,79 |
| стр245       | Соус сметанный                                | 30,0   | 0,43  | 1,5   | 1,76   | 22,23  | 0,006 | 0,02 | 0,009 | 0,0  | 8,19   | 7,7    | 1,47  | 0,06 |
| 481          | Хлеб пшеничный из муки 1с.                    | 30,0   | 2,04  | 0,75  | 16,05  | 81,9   | 0,51  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|              | Хлеб ржаной                                   | 30,0   | 2,11  | 0,33  | 13,89  | 64,8   | 0,07  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| 296          | Киселек детский с кальцием                    | 200,0  | 0,0   | 0,0   | 24,0   | 95,0   | 0,3   | 20,1 | 0,13  | 2,35 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|              | Фрукты                                        | 200,0  | 1,8   | 21,15 | 5,85   | 214,95 | 0,0   | 28,2 | 361,0 | 9,9  | 56,7   | 42,45  | 25,65 | 1,5  |
|              | ИТОГО                                         |        | 21,09 | 23,74 | 105,66 | 747,59 | 1,016 | 29,0 | 0,149 | 2,35 | 53,24  | 130,78 | 17,87 | 3,16 |

Для составления меню использован Сборник «Рецептура блюд для детских учреждений» 2013г. издания

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931235

Владелец Митяшина Ирина Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026