УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н.Фадеенко

«09» января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1-4 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

Директор ООО "Общепит"
Дубровина С.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

_____

_____

«12» января 2023 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
2022-2023 уч.год, 2 полугодие

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	**Первая неделя**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Завтрак													
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	75	18	12,03	0,42	**182**	0,026	0	0,23	15	29,25	107,3	15	1,35
600/04	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,23	0,21	0,72	**8**	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	**245**	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	**57**	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
12,14/200	Овощи консервированны или свежие	20	0,6	0,1	1,46	**12**	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	**70**	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак	**500**	**25,87**	**21,76**	**62,44**	574	**0,142**	**1,671**	**25,58**	**17,41**	**65,6**	**195,5**	**42,19**	**3,61**
	Обед													
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	**118**	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	**26**	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25
499/04	Котлета из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	**178**	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76
595/04	с соусом молочным	40	0,83	2,1	2,84	**33**	0,014	0,13	11,53	0	26,36	20,39	3,77	0,08
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	**192**	0,044	0	0	0,59	19,28	154,9	18,99	0,87
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	**59**	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за обед	**864,5**	**24,87**	**21,89**	**106,47**	715	**0,361**	**24,6**	**53,04**	**2,88**	**125,4**	**408,7**	**134,5**	**6,49**
	Всего за день	**1364,5**	**50,74**	**43,65**	**168,91**	1289	**0,503**	**26,27**	**78,62**	**20,29**	**191**	**604,2**	**176,6**	**10,1**

	Вторник													
	Завтрак													
ТТК	Зразы ленивые мясные	70	9	11,33	5,68	**159**	0,09	2,6	0	0,45	15,62	109	17,02	1,71
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	**22**	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	**232**	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	**94**	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	**2,8**	0,01	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13
	Итого за завтрак	**500**	**15,84**	**25,35**	**86,18**	571,8	**0,353**	**54,55**	**7,635**	**0,9**	**50,13**	**370,1**	**176,7**	**8,215**
	Обед													
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	**85**	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
ТТК	Рулет из цыпленка с яйцом и морковь	70	9,67	9,64	5,55	**146**	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	**32**	0,016	0,51	13,8	17,4	12,85	13,06	3,36	0,16
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	**221**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	**133**	0,02	0,73	0	245,2	32,5	23,44	17,46	0,7
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	**31**	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед	**842,5**	**21,065**	**28,02**	**101,8**	729	0,229	29,85	58,3	268,1	132,8	241,3	90,78	6,24
	Всего за день	**1342,5**	**36,905**	**53,37**	**187,98**	**1300,8**	**0,582**	**84,4**	**65,94**	**269**	**183**	**611,3**	**267,5**	**14,46**
	Среда													
	Завтрак													
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	**119**	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1
601/04	с соусом сметанный с томатом	40	1,12	4,32	3,12	**32**	0,01	0,4	10,15		8,8	8,7	2,9	0,12
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	**221**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	**57**	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	**70**	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	**158**	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
	Итого за завтрак	**670**	**19,86**	**23,79**	**91,89**	657	**0,18**	**1,8**	**67,31**	**1,19**	**345,6**	**342,5**	**79,21**	**3,15**

	Обед													
12,14/200	Помидоры и огурцы в нарезку	60	0,27	0,03	1,71	**10,5**	0,005	2,5	0	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	**99**	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	**506**	0,35	6,83	28,6	94,84	60,64	404,5	151,6	547,1
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	**22**	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	**94**	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	**787,5**	**21,105**	**41,77**	**93,56**	**827,5**	**0,46**	**120,8**	**36,11**	**99,55**	**127**	**527,6**	**197**	**550,3**
	Всего за день	**1457,5**	**40,965**	**65,56**	**185,45**	**1484,5**	**0,64**	**122,6**	**103,4**	**100,7**	**472,5**	**870,1**	**276,2**	**553,4**
	Четверг													
	Завтрак													
366/04	Запеканка из творога или сырники	130/30	22,66	20,1	21,4	**358**	0,09	0,33	118,3	2,08	191,1	272,4	30,64	1,1
616/2004	с повидлом, или соусом клюквенным		0,015	0,006	3,8	**57**	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	**59**	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	25	1,52	4,95	10,87	**92**	0,02	0	27	1,52	4,2	#####	2,05	0,17
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	**47**	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,63	0,16	5,9	**30**	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак	**512**	**26,665**	**25,466**	**66,85**	**643**	**0,156**	**13,41**	**145,3**	**4,06**	**226**	**#####**	**53,98**	**5,49**
	Обед													
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	**75**	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	**134**	0,043	1,48	0,015	0,002	16,25	123,1	54,74	1,1
601/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	**9,6**	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15
ТТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	**201**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	**133**	0,02	0,73	0	245,2	32,5	23,44	17,46	0,7
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	**94**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,052	20		0,4	32	22	18	4,4
	Итого за обед	**877,5**	**22,155**	**18,07**	**120,31**	**727,6**	**0,267**	**32,88**	**44,72**	**251**	**151,1**	**477,8**	**148,8**	**18,89**
	Всего за день	**1389,5**	**48,82**	**43,536**	**187,16**	**1370,6**	**0,423**	**46,29**	**190**	**255,1**	**377,2**	**#####**	**202,8**	**24,38**

	Пятница													
	Завтрак													
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	**257**	0,09	0	61	0,9	160,9	141,9	45,5	1
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	**4,2**	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	**118**	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	**70**	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	**192**	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	Итого за завтрак	**625**	**16,02**	**9,31**	**119,57**	**641,2**	**0,237**	**24**	**101**	**3,108**	**231,2**	**273,2**	**169,8**	**3,57**
	Обед													
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	**86**	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	**26**	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом и луком	50/50	13,26	11,23	3,52	**185**	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,3	17,47	5
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	**232**	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
12,14/200	с овощами свежими	20	0,16	0,02	5,02	**2,8**	0,008	4	0	0,024	9,2	16,8	5,6	0,24
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	**122**	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	**94**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	**777,5**	**25,57**	**27,02**	**108,85**	**747,8**	**0,563**	**20,7**	**5785**	**10,95**	**115,9**	**591,2**	**204**	**12,76**
	Всего за день	**1402,5**	**41,59**	**36,33**	**228,42**	**1389**	**0,8**	**44,7**	**5886**	**14,06**	**347**	**864,4**	**373,8**	**16,33**
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в ассортименте (цукаты, топинг,и др)	200/5/10	6,15	6,39	42,75	**242**	0,19	1,17	58	46,2	138,1	184,4	47,6	1,23
			0,08	0,04	8,22	**34**	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	**59**	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	**110**	0,024	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	**47**	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	**158**	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
	Итого за завтрак	**672**	**15,492**	**19,02**	**108,29**	**650**	**0,308**	**8,57**	**126,8**	**49,19**	**459,7**	**423,7**	**93,13**	**2,9**

	Обед													
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	**128**	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	**26**	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	**178**	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	**32**	0,01	0,3	7,6	0,19	6,6	6,53	2,18	0,09
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	**232**	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	**142**	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед	**857,5**	29,52	30,97	128,21	**847**	0,511	14,42	25,11	1,97	173	685,9	234,3	12,67
	Всего за день	**1529,5**	**45,012**	**49,99**	**236,5**	**1497**	**0,819**	**22,99**	**151,9**	**51,16**	**632,7**	**1110**	**327,4**	**15,57**
	Вторник													
	Завтрак													
ТТК	Палочки куриные с сыром	75	10,9	11,01	8,8	**176**	0,06	0,15	15	0,49	33	72	19,5	1,65
587/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	**24**	0,01	0,1	8,65	0	16,48	12,74	2,36	0,05
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	**245**	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	**62**	0	1,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
12,14/200	Плоды свежие	1шт	0,2	0,025	0,65	**192**	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
	Итого за завтрак	**690**	**18,94**	**21,865**	**73,75**	**761**	**0,172**	**4,38**	**23,65**	**2,728**	**90,51**	**186,8**	**53,33**	**5,69**
	Обед													
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	**101**	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	**354**	0,11	1,05	49,3	0,64	42,1	149,2	25,7	2,1
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	**137**	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	**94**	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
773/04	Выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	**139**	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого за обед	**817,5**	**24,455**	**37,46**	**123,92**	**921**	**1,483**	**62,33**	**92,98**	**6,66**	**155,5**	**535,1**	**117,6**	**6,195**
	Всего за день	**1507,5**	**43,395**	**59,325**	**197,67**	**1682**	**1,654**	**66,71**	**116,6**	**9,388**	**246**	**721,9**	**170,9**	**11,89**

	Среда													
	Завтрак													
454/04	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	80	10,8	24,2	7,3	**289**	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	**22**	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
ТТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	**201**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
ГОСТ	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	**12**	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	**98**	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак	**510**	**17,8**	**30,55**	**97,97**	**684**	**0,475**	**8,53**	**58,21**	**3,07**	**35,02**	**248**	**58,91**	**3,51**
	Обед													
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	**99**	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
451/04	Биточек	75	9,73	22,08	10,03	**281**	0,045	0	20	22,84	9,02	126,6	24,45	2,04
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	**24**	0,012	0,38	10,35	13,1	9,65	9,8	2,52	0,12
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	**192**	0,044	0	0	0,59	19,28	154,9	18,99	0,87
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	**93**	0,01	6	0	12,5	11,51	5,75	3,82	0,12
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед	**852,5**	**22,275**	**37,71**	**106,18**	**832**	0,222	26,71	37,85	53,92	116,2	413,8	95,48	7,71
	Всего за день	**1362,5**	**40,075**	**68,26**	**204,15**	**1516**	**0,697**	**35,24**	**96,06**	**56,99**	**151,2**	**661,8**	**154,4**	**11,22**
	Четверг													
	Завтрак													
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	**276**	0,011	0,28	315	119,7	107,9	238,3	17,22	2,82
	с зеленым горошком	30	0,9	0,15	2,19	**17**	0,002	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,39
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	**59**	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	**98**	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	**94**	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за завтрак	**557**	**25,16**	**32,25**	**49,59**	**591**	**0,101**	**17,52**	**361,8**	**120,7**	**140,8**	**335,4**	**91,76**	**5,27**

	Обед													
12,14/200	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	**4,2**	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	**130**	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88
ТТК	Пельмени ленивые с овощами	70	8,8	11,4	8,1	**168**	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	**22**	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	**221**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	**114**	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
ТТК	Выпечное изделие, или кондитерское изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	**141**	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого за обед	**820**	**23,74**	**29,504**	**126,57**	**862,2**	**0,632**	**16,42**	**46,01**	**11,29**	**89,84**	**358,1**	**101,8**	**5,31**
	Всего за день	**1377**	**48,9**	**61,754**	**176,16**	**1453,2**	**0,733**	**33,94**	**407,8**	**132**	**230,6**	**693,5**	**193,6**	**10,58**
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	**143**	0,08	0,86	18,38	23,15	34,34	94,65	15,75	0,75
601/04	с соусом сметанным с томатом	25	0,7	2,7	1,95	**20**	0,01	0,33	8,46		7,33	7,25	2,42	0,1
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	**137**	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	**84**	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	**70**	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	**192**	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	Итого за завтрак	**680**	**22,74**	**15,54**	**103,97**	**646**	**1,368**	**74,94**	**100**	**24,67**	**111,8**	**269,2**	**146,5**	**3,565**
	Обед													
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	**85**	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	**34**	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	**123**	0,032	1,7	16,32	32,42	41,2	70,2	12,26	0,88
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	**10**	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	**232**	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	**59**	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9

ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	**62**	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
773/04	Выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	**141**	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого за обед	**814,5**	**25,375**	**28,13**	**107,91**	746	**0,424**	**23,12**	**37,02**	**38,16**	**133,6**	**436,2**	**207**	**19,68**
	Всего за день	**1494,5**	**48,115**	**43,67**	**211,88**	**1392**	**1,792**	**98,06**	**137**	**62,83**	**245,5**	**705,4**	**353,5**	**23,25**
	средняя каллорийность двух разового питания(обед+завтрак)				**1437,5ккал**									
	средний объем питания	**1422,75**												

обед для учащихся 1-4 кл объем не ниже 700г, Эн.ценность от 705-823 ккал

завтрак объем 500г, Энергет.ценность от 400-550 ккал

за рацион двухразового питания: объем 1200г, Энергет.ценность от 1100-1373 ккал