

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 147 рублей  
(с 12 лет и старше)**

**ОВЗ**

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

Категории:

1. Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

[illegible]



|                                                          |                                                         |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                          | <b>ОБЕД</b>                                             |            | <b>31,06</b> | <b>27,60</b> | <b>121,74</b> | <b>951,46</b>  | <b>0,67</b> | <b>28,21</b> | <b>0,90</b>   | <b>162,12</b> | <b>361,56</b> | <b>128,27</b> | <b>8,60</b>  |
| 75/17                                                    | Икра морковная                                          | 100        | 2,02         | 1,02         | 20,55         | 185,30         | 0,02        | 2,53         |               | 27,92         | 36,55         | 19,35         | 0,60         |
| 99/17                                                    | Суп из овощей                                           | 250        | 10,39        | 9,63         | 22,76         | 219,23         | 0,10        | 21,34        |               | 30,80         | 51,54         | 21,58         | 0,80         |
| 278/17                                                   | Тефтели 1-й вариант                                     | 60/50      | 9,29         | 10,89        | 11,52         | 181,29         | 0,06        | 2,82         |               | 14,58         | 25,31         | 6,62          | 1,51         |
| 54/21                                                    | Горошница                                               | 180        | 7,34         | 6,06         | 21,6          | 170,32         | 0,44        |              | 0,9           | 78            | 215           | 70            | 4,45         |
| 247/06                                                   | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С | 200        | 0,02         |              | 29,31         | 117,32         | 0,01        | 1,52         |               | 3,57          | 0,66          | 0,22          | 0,34         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2            |              | 16            | 78             | 0,04        |              |               | 7,25          | 32,50         | 10,50         | 0,90         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>880</b> |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| <b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                         |            | <b>49,68</b> | <b>65,26</b> | <b>177,27</b> | <b>1502,89</b> | <b>0,59</b> | <b>21,10</b> | <b>891,70</b> | <b>170,09</b> | <b>538,53</b> | <b>232,94</b> | <b>8,17</b>  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |            | <b>22,50</b> | <b>23,00</b> | <b>62,37</b>  | <b>548,48</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,39</b>  | <b>40,00</b>  | <b>47,37</b>  | <b>29,50</b>  | <b>5,70</b>   | <b>0,55</b>  |
| 210/17                                                   | Омлет натуральный с маслом                              | 105/5      | 9,04         | 12,87        | 2,06          | 160,23         | 0,01        | 0,39         | 40            | 38,9          | 3,5           | 0,1           | 0,07         |
| 182/17                                                   | Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом               | 200/5      | 10,46        | 10,13        | 29,30         | 250,21         |             |              |               | 0,47          |               |               | 0,04         |
| 411/16                                                   | Чай с сахаром                                           | 200        |              |              | 11,01         | 44,04          |             |              |               |               |               |               |              |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |              |               | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>555</b> |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|                                                          | <b>ОБЕД</b>                                             |            | <b>27,18</b> | <b>42,26</b> | <b>114,90</b> | <b>954,41</b>  | <b>0,54</b> | <b>20,71</b> | <b>851,70</b> | <b>122,72</b> | <b>509,03</b> | <b>227,24</b> | <b>7,62</b>  |
| 612/04                                                   | Маринад овощной с томатом                               | 100        | 3            | 17           | 16,7          | 236,7          | 0,03        | 3,80         | 738,30        | 23,30         | 46,70         | 28,30         | 0,75         |
| 113/17                                                   | Суп-лапша домашняя                                      | 250        | 4,24         | 11,00        | 11,75         | 162,00         | 0,06        | 1,88         |               | 17,33         | 34,30         | 10,24         | 0,64         |
| 235/17                                                   | Шницель натуральный рыбный (минтай)                     | 100        | 12,8         | 9,63         | 9,42          | 175,37         | 0,1         | 6,03         | 92,4          | 52,89         | 193,68        | 44,45         | 1,01         |
| 304/17                                                   | Рис отварной                                            | 180        | 4            | 4,63         | 34,86         | 197,11         | 0,3         |              | 21            | 15,38         | 208,35        | 138,65        | 4,66         |
| 1008/13                                                  | Напиток апельсиновый                                    | 200        | 0,14         |              | 22,17         | 89,23          | 0,01        | 9,00         |               | 5,82          |               |               | 0,12         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |              |               | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>870</b> |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| <b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                         |            | <b>46,00</b> | <b>42,25</b> | <b>220,95</b> | <b>1452,83</b> | <b>0,73</b> | <b>55,17</b> | <b>1,30</b>   | <b>316,83</b> | <b>485,53</b> | <b>225,58</b> | <b>14,20</b> |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |            | <b>18,00</b> | <b>18,40</b> | <b>95,75</b>  | <b>619,60</b>  | <b>0,17</b> | <b>16,06</b> | <b>1,30</b>   | <b>212,10</b> | <b>140,94</b> | <b>22,15</b>  | <b>4,76</b>  |
| 174/17                                                   | Каша ячневая молочная вязкая с маслом                   | 200/5      | 12,55        | 16,80        | 41,40         | 367,00         | 0,06        |              | 0,32          | 117,99        | 114,94        | 16,55         | 0,70         |
| 413/16                                                   | Чай молоком                                             | 200        | 1,45         | 1,60         | 17,35         | 89,60          | 0,02        | 0,06         | 0,98          | 60,51         |               |               | 0,10         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |              |               | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|                                                          | Яблоко                                                  | 130        | 1            |              | 17            | 69             | 0,05        | 16           |               | 25,6          |               |               | 3,52         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>575</b> |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|                                                          | <b>ОБЕД</b>                                             |            | <b>28,00</b> | <b>23,85</b> | <b>125,20</b> | <b>833,23</b>  | <b>0,56</b> | <b>39,11</b> | <b>0,00</b>   | <b>104,73</b> | <b>344,59</b> | <b>203,43</b> | <b>9,44</b>  |
| 1/06                                                     | Винерет с зеленым горошком (без капусты)                | 100        | 2,25         | 10,10        | 6,41          | 125,54         | 0,03        | 5,80         |               | 18,74         | 25,96         | 11,72         | 0,50         |
| 88/17                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250        | 6,91         | 4,45         | 52,00         | 275,49         | 0,10        | 37,88        |               | 52,25         | 55,35         | 25,13         | 0,95         |
| 280/17                                                   | Фрикадельки в соусе                                     | 55/50      | 10,01        | 9,78         | 15,20         | 188,86         | 0,05        | 0,40         |               | 7,54          | 6,72          | 1,36          | 1,28         |
| 302/17                                                   | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180        | 8,62         | 9,62         | 31            | 245,06         | 0,36        | 0,18         |               | 18,46         | 250,02        | 166,44        | 5,59         |



|                                                   |                                                     |       |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 394/16                                            | Компот из смеси сухофруктов, витамин С              | 200   | 0,46  |       | 11,00  | 45,82   | 0,01 | 0,65  |        | 19,23  |        |        | 0,72  |
|                                                   | Хлеб ржаной                                         | 40    | 2     |       | 16     | 78      | 0,04 |       |        | 7,25   | 32,50  | 10,50  | 0,90  |
| Итого:                                            |                                                     | 875   |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
| ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ |                                                     |       | 46,72 | 43,73 | 222,54 | 1475,68 | 0,67 | 67,21 | 16,00  | 309,53 | 187,97 | 68,49  | 7,41  |
|                                                   | ЗАВТРАК                                             |       | 17,84 | 16,13 | 95,75  | 602,10  | 0,08 | 0,55  | 16,00  | 185,07 | 5,13   | 0,93   | 0,96  |
| 223/17                                            | Запеканка из творога с молоком сгущенным            | 90/20 | 9,04  | 8,02  | 20,56  | 190,58  | 0,04 | 0,55  | 16     | 177    | 5,13   | 0,93   | 0,44  |
| 182/17                                            | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом             | 200/5 | 5,8   | 7,11  | 43,18  | 262,48  |      |       |        |        |        |        |       |
| 411/16                                            | Чай с сахаром                                       | 200   |       |       | 11,01  | 44,04   |      |       |        | 0,47   |        |        | 0,04  |
|                                                   | Батон нарезной                                      | 40    | 3     | 1     | 21     | 105     | 0,04 |       |        | 7,6    |        |        | 0,48  |
| Итого:                                            |                                                     | 555   |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
|                                                   | ОБЕД                                                |       | 28,88 | 27,60 | 126,79 | 873,58  | 0,59 | 66,66 | 0,00   | 124,46 | 182,84 | 67,56  | 6,45  |
| 70/17                                             | Овощи натуральные солёные (огурцы)                  | 100   | 0,8   | 0     | 1,7    | 10      | 0,07 | 25    |        | 14     |        |        | 0,9   |
| 102/17                                            | Суп картофельный с бобовыми                         | 250   | 5,88  | 7,58  | 19,28  | 168,86  | 0,23 | 14,38 |        | 51,00  | 51,00  | 20,88  | 2,23  |
| ТТК 212                                           | Жаркое "Петушок" (грудка)                           | 200   | 17,71 | 19,86 | 53,05  | 461,78  | 0,22 | 27,28 |        | 29,14  | 79,98  | 31,56  | 2,32  |
| 394/16                                            | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С | 200   | 0,74  | 0,16  | 27,76  | 115,44  | 0,02 |       |        | 20,32  | 19,36  | 8,12   | 0,45  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                      | 50    | 3,75  |       | 25     | 117,5   | 0,05 |       |        | 10     | 32,5   | 7      | 0,55  |
| Итого:                                            |                                                     | 800   |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
| ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ |                                                     |       | 49,67 | 60,23 | 212,58 | 1601,82 | 0,69 | 65,07 | 778,30 | 442,00 | 415,37 | 141,02 | 14,75 |
|                                                   | ЗАВТРАК                                             |       | 22,50 | 23,00 | 95,75  | 679,99  | 0,24 | 1,88  | 40,00  | 279,67 | 103,19 | 29,37  | 2,21  |
| 93/17                                             | Каша "Дружба" с маслом                              | 200/5 | 7,25  | 10,45 | 28,80  | 238,25  | 0,11 | 0,95  | 40,00  | 99,66  | 71,29  | 23,64  | 0,79  |
| 414/16                                            | Кофейный напиток с молоком                          | 200   | 1,99  | 1,7   | 15,89  | 86,81   | 0,03 | 0,65  |        | 64,43  |        |        | 0,4   |
| 15/17                                             | Сыр (порциями)                                      | 10    | 2,6   | 2,65  | 0,35   | 35,65   |      | 0,28  |        | 100,5  |        |        | 0,09  |
|                                                   | Батон нарезной                                      | 40    | 3     | 1     | 21     | 105     | 0,04 |       |        | 7,6    |        |        | 0,48  |
| 424/17                                            | Булочка домашняя                                    | 100   | 7,66  | 7,2   | 29,71  | 214,28  | 0,06 |       |        | 7,48   | 31,9   | 5,73   | 0,45  |
| Итого:                                            |                                                     | 555   |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
|                                                   | ОБЕД                                                |       | 27,17 | 37,23 | 116,83 | 921,83  | 0,45 | 63,19 | 738,30 | 162,33 | 312,18 | 111,65 | 12,54 |
| 612/04                                            | Маринад овощной с томатом                           | 100   | 3     | 17    | 16,7   | 236,7   | 0,03 | 3,80  | 738,30 | 23,30  | 46,70  | 28,30  | 0,75  |
| 82/17                                             | Борщ с капустой и картофелем                        | 250   | 2,05  | 4,45  | 14,70  | 107,01  | 0,09 | 24,15 |        | 52,79  | 39,70  | 16,85  | 1,43  |
| 295/17                                            | Биточек куриный                                     | 100   | 13,16 | 11,18 | 17,81  | 224,47  | 0,1  | 1,04  |        | 55,6   | 97,6   | 20,8   | 1,42  |
| 310/17                                            | Картофель отварной                                  | 180   | 6,82  | 4,6   | 29,45  | 186,42  | 0,18 | 25,2  |        | 17,57  | 95,68  | 35,2   | 7,92  |
| 1008/13                                           | Напиток апельсиновый                                | 200   | 0,14  |       | 22,17  | 89,23   | 0,01 | 9,00  |        | 5,82   |        |        | 0,12  |
|                                                   | Хлеб ржаной                                         | 40    | 2     |       | 16     | 78      | 0,04 |       |        | 7,25   | 32,50  | 10,50  | 0,90  |
| Итого:                                            |                                                     | 870   |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |



|                                                          |                                                         |            |              |              |               |                |             |               |              |               |               |               |              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                         |            | <b>43,44</b> | <b>38,50</b> | <b>205,75</b> | <b>1344,16</b> | <b>1,06</b> | <b>181,18</b> | <b>0,00</b>  | <b>371,87</b> | <b>373,09</b> | <b>135,34</b> | <b>11,13</b> |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |            | <b>17,72</b> | <b>12,25</b> | <b>92,98</b>  | <b>552,05</b>  | <b>0,28</b> | <b>18,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>185,80</b> | <b>130,09</b> | <b>45,86</b>  | <b>5,60</b>  |
| 182/17                                                   | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом            | 200/5      | 13,70        | 12,25        | 26,67         | 271,73         | 0,18        | 1,38          |              | 148,63        | 103,43        | 40,04         | 1,30         |
| 247/06                                                   | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С | 200        | 0,02         |              | 29,31         | 117,32         | 0,01        | 1,52          |              | 3,57          | 0,66          | 0,22          | 0,34         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |               |              | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|                                                          | Яблоко                                                  | 130        | 1            |              | 17            | 69             | 0,05        | 16            |              | 25,6          |               |               | 3,52         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>575</b> |              |              |               |                |             |               |              |               |               |               |              |
|                                                          | <b>ОБЕД</b>                                             |            | <b>25,72</b> | <b>26,25</b> | <b>112,77</b> | <b>792,11</b>  | <b>0,78</b> | <b>162,28</b> | <b>0,00</b>  | <b>186,07</b> | <b>243,00</b> | <b>89,48</b>  | <b>5,53</b>  |
| 70/17                                                    | Овощи натуральные солёные (огурцы)                      | 100        | 0,8          | 0            | 1,7           | 10             | 0,07        | 25            |              | 14            |               |               | 0,9          |
| 63/06                                                    | Суп картофельный с крупой, с сайрой                     | 250        | 4,34         | 4,68         | 17,44         | 129,16         | 0,14        | 20,63         |              | 28,44         | 121,69        | 39,00         | 1,28         |
| 260/17                                                   | Гуляш из птицы (грудка)                                 | 50/50      | 9            | 11,92        | 14,02         | 199,36         | 0,46        | 1,78          |              | 10,16         | 8,54          | 1,88          | 1,14         |
| 321/17                                                   | Капуста тушеная                                         | 180        | 8,58         | 9,65         | 48,6          | 315,55         | 0,06        | 114,22        |              | 125           | 86,77         | 43            | 1,73         |
| 411/16                                                   | Чай с сахаром                                           | 200        |              |              | 11,01         | 44,04          | 0,01        | 0,65          |              | 0,47          |               |               | 0,04         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |               |              | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>870</b> |              |              |               |                |             |               |              |               |               |               |              |
| <b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                         |            | <b>44,90</b> | <b>50,29</b> | <b>224,80</b> | <b>1522,27</b> | <b>0,46</b> | <b>31,46</b>  | <b>0,98</b>  | <b>281,78</b> | <b>359,35</b> | <b>118,96</b> | <b>8,02</b>  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |            | <b>18,00</b> | <b>18,40</b> | <b>95,75</b>  | <b>604,07</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,06</b>   | <b>0,98</b>  | <b>184,78</b> | <b>95,56</b>  | <b>18,09</b>  | <b>2,55</b>  |
| 99/06                                                    | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом              | 200/5      | 2,93         | 3,79         | 23,40         | 139,43         |             |               |              | 97,56         | 1,75          | 0,05          | 0,92         |
| 413/16                                                   | Чай молоком                                             | 200        | 1,45         | 1,60         | 17,35         | 89,60          | 0,02        | 0,06          | 0,98         | 60,51         |               |               | 0,10         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                          | 50         | 3,75         |              | 25            | 117,5          | 0,05        |               |              | 10            | 32,5          | 7             | 0,55         |
| ТТК 53                                                   | Булочка "Выборгская"                                    | 100        | 9,87         | 13,01        | 30,00         | 257,54         |             |               |              | 16,71         | 61,31         | 11,04         | 0,98         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>555</b> |              |              |               |                |             |               |              |               |               |               |              |
|                                                          | <b>ОБЕД</b>                                             |            | <b>26,90</b> | <b>31,89</b> | <b>129,05</b> | <b>918,20</b>  | <b>0,39</b> | <b>31,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>97,00</b>  | <b>263,79</b> | <b>100,87</b> | <b>5,47</b>  |
| 52/17                                                    | Салат из свеклы                                         | 100        | 1,33         | 10,07        | 10,8          | 139,08         | 0,01        | 3,99          |              | 21,28         | 24,38         | 12,42         | 0,79         |
| 103/17                                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 250        | 2,88         | 2,96         | 20,78         | 121,24         | 0,16        | 20,63         |              | 19,00         | 79,31         | 30,06         | 1,04         |
| 291/17                                                   | Плов из птицы (грудка филе)                             | 200        | 19,45        | 18,7         | 49,71         | 444,94         | 0,15        | 6,78          |              | 27,34         | 100,11        | 37,14         | 2,06         |
| 394/16                                                   | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С     | 200        | 0,74         | 0,16         | 27,76         | 115,44         | 0,02        |               |              | 20,32         | 19,36         | 8,12          | 0,45         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                             | 50         | 2,5          |              | 20            | 97,5           | 0,05        |               |              | 9,06          | 40,63         | 13,13         | 1,13         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                         | <b>800</b> |              |              |               |                |             |               |              |               |               |               |              |
| <b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                         |            | <b>46,16</b> | <b>49,93</b> | <b>208,49</b> | <b>1515,69</b> | <b>0,46</b> | <b>41,67</b>  | <b>30,24</b> | <b>408,77</b> | <b>473,66</b> | <b>100,62</b> | <b>10,86</b> |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |            | <b>18,00</b> | <b>18,40</b> | <b>91,81</b>  | <b>564,74</b>  | <b>0,14</b> | <b>16,27</b>  | <b>0,00</b>  | <b>309,72</b> | <b>246,68</b> | <b>27,11</b>  | <b>5,71</b>  |



|                                                           |                                                               |            |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 221/16                                                    | Макароны, запечённые с сыром                                  | 180/5      | 14           | 18,4         | 43,8          | 357,7          | 0,05        | 0,27         |              | 275,65        | 220,68        | 21,51         | 1,71        |
| 411/16                                                    | Чай с сахаром                                                 | 200        |              |              | 11,01         | 44,04          |             |              |              | 0,47          |               |               | 0,04        |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                                | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |              |              | 8             | 26            | 5,6           | 0,44        |
|                                                           | Яблоко                                                        | 130        | 1            |              | 17            | 69             | 0,05        | 16           |              | 25,6          |               |               | 3,52        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                               | <b>555</b> |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
|                                                           | <b>ОБЕД</b>                                                   |            | <b>28,16</b> | <b>31,53</b> | <b>116,68</b> | <b>950,95</b>  | <b>0,32</b> | <b>25,40</b> | <b>30,24</b> | <b>99,05</b>  | <b>226,98</b> | <b>73,51</b>  | <b>5,15</b> |
| 75/17                                                     | Икра морковная                                                | 100        | 2,02         | 1,02         | 20,55         | 185,30         | 0,02        | 2,53         |              | 27,92         | 36,55         | 19,35         | 0,60        |
| 98/17                                                     | Суп крестьянский с крупой                                     | 250        | 1,49         | 12,70        | 6,09          | 144,60         | 0,16        | 20,65        |              | 23,81         | 83,13         | 33,25         | 1,23        |
| 271/17                                                    | Котлета домашняя                                              | 100        | 11,56        | 12           | 11,73         | 201,16         | 0,09        | 0,7          |              | 19,6          | 14,83         | 3,27          | 2,5         |
| 303/17                                                    | Каша пшенная вязкая                                           | 180        | 10,07        | 5,81         | 29            | 208,57         |             |              | 30,24        | 16,15         | 65,81         | 11,82         | 0,04        |
| 247/06                                                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С       | 200        | 0,02         |              | 29,31         | 117,32         | 0,01        | 1,52         |              | 3,57          | 0,66          | 0,22          | 0,34        |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                                | 40         | 3            |              | 20            | 94             | 0,04        |              |              | 8             | 26            | 5,6           | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                               | <b>870</b> |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                               |            | <b>49,50</b> | <b>50,59</b> | <b>210,65</b> | <b>1501,73</b> | <b>0,77</b> | <b>72,89</b> | <b>0,34</b>  | <b>444,35</b> | <b>596,75</b> | <b>121,87</b> | <b>8,95</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                                |            | <b>22,50</b> | <b>22,99</b> | <b>95,75</b>  | <b>679,88</b>  | <b>0,27</b> | <b>2,71</b>  | <b>0,34</b>  | <b>295,04</b> | <b>429,91</b> | <b>61,26</b>  | <b>2,49</b> |
| ТТК 116                                                   | Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком сгущенным | 100/20     | 9,2          | 13,63        | 20,2          | 240,27         | 0,11        | 1,75         | 0,34         | 124,93        | 188,4         | 24,8          | 1,03        |
| 174/17                                                    | Каша ячневая молочная вязкая с маслом                         | 200/5      | 10,30        | 8,36         | 43,54         | 290,57         | 0,12        | 0,96         |              | 162,04        | 241,51        | 36,46         | 0,94        |
| 411/16                                                    | Чай с сахаром                                                 | 200        |              |              | 11,01         | 44,04          |             |              |              | 0,47          |               |               | 0,04        |
|                                                           | Батон нарезной                                                | 40         | 3            | 1            | 21            | 105            | 0,04        |              |              | 7,6           |               |               | 0,48        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                               | <b>565</b> |              |              |               |                | 0,05        | 16           |              | 25,6          |               |               | 3,52        |
|                                                           | <b>ОБЕД</b>                                                   |            | <b>27,00</b> | <b>27,60</b> | <b>114,90</b> | <b>821,85</b>  | <b>0,50</b> | <b>70,18</b> | <b>0,00</b>  | <b>149,31</b> | <b>166,84</b> | <b>60,61</b>  | <b>6,46</b> |
| 70/17                                                     | Овощи натуральные солёные (огурцы)                            | 100        | 0,8          | 0            | 1,7           | 10             | 0,07        | 25           |              | 14            |               |               | 0,9         |
| 102/17                                                    | Суп картофельный с бобовыми                                   | 250        | 5,88         | 4,80         | 19,28         | 143,76         | 0,23        | 14,38        |              | 51,00         | 50,48         | 20,88         | 2,23        |
| 280/17                                                    | Фрикадельки в соусе                                           | 55/50      | 10,01        | 9,78         | 15,20         | 188,86         | 0,05        | 0,40         |              | 7,54          | 6,72          | 1,36          | 1,28        |
| 143/17                                                    | Рагу из овощей                                                | 180        | 8,17         | 13,02        | 40,55         | 312            | 0,1         | 21,4         |              | 63,7          | 77,14         | 27,87         | 1,03        |
| 1008/13                                                   | Напиток апельсиновый                                          | 200        | 0,14         |              | 22,17         | 89,23          | 0,01        | 9,00         |              | 5,82          |               |               | 0,12        |
|                                                           | Хлеб ржаной                                                   | 40         | 2            |              | 16            | 78             | 0,04        |              |              | 7,25          | 32,50         | 10,50         | 0,90        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                               | <b>875</b> |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |

Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могилляного и В. А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/Составители: Л. С. Коровка, И.И. Добросердова.-Пермь.:Уральский региональный центр питания, 2006.-234с.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М. П. Могилляного и В. А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2016.-640с.