

Согласовано:
Директор школы

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Сахарова И.Е.



Жукова И.В.



**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по возрастной категории с 7-11 лет ,
из расчета 121,82 рублей в день,
с 02.09.2021г
в осенне-зимний период.**

МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области.(Под редакцией Куткина М.Н., Смоленцева А.А. и др.)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	176	Каша жидкая молочная (пшеничная, манная, ячневая, кукурузная, рисовая, или смеси), с маслом и бананом	210	25,00	308,60	8,37	9,61	44,64
	бутерброд	14	Масло сливочное	10	6,50	66,00	0,08	7,25	0,13
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	82,00	2,50	0,30	16,80
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	62,00	0,07	0,02	10,00
	фрукт	338	Фрукт груша	100	22,91	52,00	0,40	0,00	12,60
			Итого	550	60,91	570,60	11,42	17,18	84,17
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	10,00	176,40	8,87	5,40	23,08
	2 блюдо	Тткб 10	Мясо птицы тушеное с овощами	100	41,00	300,85	13,67	27,95	9,92
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,00	314,64	9,84	7,80	51,36
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,80	60,00	0,20	0,00	6,40
	хлеб.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,11	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	680	60,91	920,86	34,26	41,73	105,58
Итого: завтрак и обед				1230	121,82	1491,46	45,68	58,91	189,75
2 смена									
	закуска	70/71	Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	40	9,50	33,07	0,27	0,00	2,07
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	10,00	176,40	8,87	5,40	23,08
Обед	2 блюдо	Тткб 10	Мясо птицы тушеное с овощами	100	41,00	300,85	13,67	27,95	9,92
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,00	314,64	9,84	7,80	51,36
	напиток	ТТК 981	витаминизированный напиток	200	6,50	54,00	0,05	0,00	19,00
	пр.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,50	70,14	2,37	0,30	9,66
	пр.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,50	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	810	78,00	1018,07	36,75	42,03	129,91
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	напиток	пр	Сок в ассортименте	200	20	99,89	1,40	0,00	20,00
			Итого	275	43,82	301,89	10,65	5,48	49,18
Итого: обед и полдник				1085	121,82	1319,96	47,40	47,51	179,09

Школа

МАОУ Школа "Перспектива"

1-4 класс ОБЗ

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150	34	289,00	14,00	27,40	2,63
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный (кукуруза)	25	6,41	14,72	1,02	1,45	4,89
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	хлеб пшен.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,1	0,3	14,53
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	107,00	2,90	1,90	12,40
			Итого	415	60,91	547,02	20,1	38,3	34,58
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	279/3 31	Тефтели из говядины в сметано - томатном соусе	80	30	123,92	6,5	7,2	8,2
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	0,41	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	668	60,91	613,67	19,36	21,82	79,64
Итого: завтрак и обед				1083	121,82	1160,69	39,46	60,12	114,22
2 смена									
Обед	закуска	54-133	Свекла отварная с маслом	40	4,5	65,95	2,33	4,66	3,58
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	279/3 31	Тефтели из говядины в сметано - томатном соусе	100	37	154,9	8,18	9	10,29
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано -пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
				Итого	758	78	840,51	25,51	28,93
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	10	202,00	9,25	5,48	29,18
	фрукт	338	Фрукт груша	100	19,82	52,00	0,40	0,00	12,60
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,0	113,4	2,9	1,9	20,9
			Итого	375	43,82	367,4	12,55	7,38	62,68
Итого: обед и полдник				1133	121,82	1207,91	38,06	36,31	163,47

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке огурец	20	3,91	3	0,24	0,03	0,51
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные"Морские"	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62	4,1	4	12,6
				Итого	480	60,91	471,2	23,15	18,18
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	5,91	4,5	0,35	0,04	0,7
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	144,42	5,43	6,15	19,1
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
				Итого	678	60,91	728,82	21,38	21,09
Итого: завтрак и обед				1158	121,82	1200,02	44,53	39,27	174,25
2 смена									
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	6	4,5	0,35	0,04	0,7
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	144,42	5,43	6,15	19,1
	2 блюдо	353(2)	Тефтели рыбные «Морские»	80	30,5	174,9	13,03	9,2	10,01
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	728	78	793,93	26,71	20,92	108,94
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	напиток	пр	Сок в ассортименте	200	20	99,89	1,40	0,00	20,00
			Итого	275	43,82	301,89	10,65	5,48	49,18
Итого: обед и полдник				1003	121,82	1095,82	37,36	26,4	158,12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак		173	Каша молочная с маслом (пшеничная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, рисовая, овсяная)	210	21,5	304,60	8,60	11,40	44,20
	гор.блюдо								
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	10	81,82	7	9	0
	хлеб пш	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	фрукт	338	Фрукт (яблоко)	100	19,41	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	565	60,91	634,72	18,61	28,35	75,06
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	208	4,41	108	12,72	5,05	7,03
Обед	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	53	428,4	24	19,18	38,78
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	638	60,91	678,4	39,29	24,55	72,61
Итого: завтрак и обед				1203	121,82	1313,12	57,9	52,9	147,67
2 смена									
	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
Обед	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	208	12	108	12,72	5,05	7,03
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	53	428,4	24	19,18	38,78
	сладкое	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,24	0,1	21,75
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	688	78	771,87	41,41	25,26	92,89
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	10	202,00	9,25	5,48	29,18
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	фрукт	338	Фрукт (банан)	250	31,82	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	525	43,82	314	9,72	5,9	48,98
Итого: обед и полдник				1213	121,82	1085,87	51,13	31,16	141,87

Школа: МАОУ Школа "Перспектива"	1-4 класс ОБЗ	День	5
---------------------------------	---------------	------	---

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	48	392,14	15,60	14,80	49,07
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	сладкое	пр	Кондитерское изделие	25	9,41	30,03	63	2,5	0,4
			Итого	425	60,91	552,47	81,13	17,6	70,4
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	2,52	1,92	20,98
	2 блюдо	301/514	Кнели из кур с рисом, с сметано-томатным соусом	100	32,41	264,2	16,6	19,5	5,5
	гарнир	ТТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	180	12	314,64	9,84	7,8	27,36
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62	4,1	4	12,6
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	710	60,91	834,04	35,56	33,52	83,24
Итого: завтрак и обед				1135	121,82	1386,51	116,69	51,12	153,64
2 смена									
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	2,52	1,92	20,98
	2 блюдо	301	Кнели из кур с рисом, с маслом сливочным	80	40	236,25	12,5	18,61	4,7
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	20	115,5	3,06	5,52	11,83
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	690	78	734,86	22,79	27,02	79,79
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	напиток	пр	Сок в ассортименте	200	20	99,89	1,40	0,00	20,00
			Итого	275	43,82	301,89	10,65	5,48	49,18
Итого: обед и полдник				965	121,82	1036,75	33,44	32,5	128,97

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
1 смена									
Завтрак	закуска	73	Икра кабачковая	60	11,91	79,92	1,62	4,75	9,5
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,5	90,80	3,80	3,50	12,40
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
Итого				500	60,91	568,92	20,45	23,15	81,78
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	108	12,72	5,05	7,03
	2 блюдо	279/3 31	Тефтели из говядины в сметано - томатном соусе	80	27,91	154,9	8,18	9	10,29
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
Итого				668	60,91	676,15	32,17	23,6	79,13
Итого: завтрак и обед				1168	121,82	1245,07	52,62	46,75	160,91
2 смена									
	закуска	73	Икра кабачковая	20	4	22,2	0,45	1,32	2,6
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	208	13,5	108	12,72	5,05	7,03
Обед	2 блюдо	243	Сосиска отварная	60	27	126	7,3	8,3	5,6
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	201,90	5,40	6,30	39,75
	напиток	ТТК 981	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	11	330,00	0,09	0,00	19,00
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано -пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
	сладкое	пр	Кондитерское изделие	25	11,5	9,41	30,03	63	2,5
Итого				723	78	936,62	60,04	84,85	100,96
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	напиток	пр	Сок в ассортименте	200	20	99,89	1,40	0,00	20,00
Итого				275	43,82	301,89	10,65	5,48	49,18
Итого: обед и полдник				998	121,82	1238,51	70,69	90,33	150,14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	275	Каша вязкая молочная рисовая (овсяная) с яблоком	210	24,0	120,0	4,4	3,8	14,4
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,91	109,1	7	9	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,0	113,4	2,9	1,9	20,9
			Итого	470	60,91	478,8	16,68	22,24	49,92
	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	5,5	7,2	0,6	0,07	1,02
	1 блюдо	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	13	134,80	1,76	2,22	12,30
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано - томатном соусе	80	26,91	243	12,57	15,01	13,72
Обед	гарнир	ГТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	180	12	314,64	9,84	7,8	27,36
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	720	60,91	841,64	27,34	25,42	81,2
Итого: завтрак и обед				1190	121,82	1320,44	44,02	47,66	131,12
2 смена									
	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	3,5	6	0,4	0,05	0,85
Обед	1 блюдо	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	13	134,80	1,76	2,22	12,30
	2 блюдо	268/331	Биточек из говядины в сметано - томатном соусе	105	39	243	12,57	15,01	13,72
	гарнир	ГТК 752	Каша перловая рассыпчатая с томатом	150	9,5	262,2	8,2	6,5	22,8
	сладкое	587/2	Напиток из черной смородины	200	10	103,00	0,10	0,10	14,90
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано -пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	735	78	888,11	27,08	24,76	89,05
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	10	202,00	9,25	5,48	29,18
	фрукт	338	Фрукт (груша)	100	19,82	52	0,4	0,4	9,8
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,0	113,4	2,9	1,9	20,9
			Итого	375	43,82	367,4	12,55	7,78	59,88
Итого: обед и полдник				1110	121,82	1255,51	39,63	32,54	148,93

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150	34	289,00	14,00	27,40	2,63
	закуска	76/2	Кукуруза консервированная	20	6	14,72	1,02	1,45	4,89
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	62,00	0,07	0,02	10,00
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	фрукт	338	Фрукт груша	100	14,41	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	500	60,91	488,02	17,82	29,57	41,85
	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	15	2,5	5,8	0,2	0,38	0,048
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	208	12	108	200/8	12,72	5,05
	2 блюдо	293/330	Голень птицы, тушеная в соусе	80	26,91	262,4	18	18,78	0,99
Обед	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	271,25	8,57	9,25	38,61
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	683	60,91	789,45	29,34	41,45	71,498
Итого: завтрак и обед				1183	121,82	1277,47	47,16	71,02	113,348
2 смена									
	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	4	6	20	0,4	0,05
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной со сметаной	208	12	108	200/8	12,72	5,05
Обед	2 блюдо	293/330	Голень птицы, тушеная в соусе	125	38	262,4	80	18,78	31,85
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	16	231,86	150	8,9	4,1
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	132,80	0,66	0,09	17,80
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	30	2,37	0,3
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	30	1,68	0,58
			Итого	763	78	880,17	310,66	44,94	59,73
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	напиток	пр	Сок в ассортименте	200	20	99,89	1,40	0,00	20,00
			Итого	275	43,82	301,89	10,65	5,48	49,18
Итого: обед и полдник				1038	121,82	1182,06	321,31	50,42	108,91

**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с 1-4 класс и
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	закуска	70/71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	20	2,91	6	0,2	0,4	0,05
	2 блюдо	294	Котлета ,рубленая из птицы	75	34,5	173,3	10,5	10,6	10,08
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	20	161,00	3,45	4,65	30,45
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	6,4
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
			Итого	475	60,91	470,6	16,55	15,97	61,51
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	200	2,52	1,92
	2 блюдо	290/330	Курица тушеная в соусе сметанном	80	30,91	165,95	12,88	11,66	2,93
Обед	гарнир	305	Рис припущенный	150	12	247,44	4,2	6,24	43,8
	гор.напиток	ТТК 982	Чай ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	660	60,91	696,95	219,69	20,8	86,72
Итого: завтрак и обед				1135	121,82	1167,55	236,24	36,77	148,23
2 смена									
	закуска	75/2	Зеленый горошек консервированный	30	8,5	27,8	30	2,96	2,96
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	111,2	200	2,52	1,92
	2 блюдо	290/330	Курица тушеная в соусе сметанном	100	38	165,95	12,88	11,66	2,93
	гарнир	305	Рис припущенный	150	12	209,00	3,70	4,60	38,50
	хлеб бел.	ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27
	хлеб черн.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	30	2,37	0,3
		пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	30	1,68	0,58
			Итого	740	78	743,42	306,69	25,87	68,46
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	14,32	202,00	9,25	5,48	29,18
	кисломо л.	пр	Иогурт "Нежный" 1/2%	100	23	87,50	5,60	6,40	8,20
	гор.напиток	ТТК 982	Чай ягодный	200	6,5	90,36	0,11	0,08	21,27
			Итого	375	43,82	379,86	14,96	11,96	58,65
Итого: обед и полдник				1115	121,82	1123,28	321,65	37,83	127,11

Заведующая столовой _____ Директор школы _____

Школа: МАОУ Школа "Перспектива"	1-4 класс ОБЗ	День	10
---------------------------------	---------------	------	----

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	гор.блюдо	204	Макаронные изделия с тертым сыром	180	28	300,96	12,18	14,3	30,7
	хлеб бел.	пр.	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,3	2,33	0,3	14,53
	сл.масло	14	Масло сливочное	10	6,5	66	0,1	5,3	10,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,2	0	6,4
	фрукт	338	Фрукт яблоко	100	22,91	52	0,4	0,4	9,8
			Итого	520	60,91	549,26	15,21	20,3	71,53
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	277	Зраза из говядины с луком и яйцом	50	27,91	259,8	9,96	8,23	8,04
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	155	17	213	9,31	7,17	28
Обед	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	82	2,5	0,3	16,8
			Итого	643	60,91	691,3	23,56	20,77	68,87
Итого: завтрак и обед				1163	121,82	1240,56	38,77	41,07	140,4
2 смена									
	закуска	76/2	Кукуруза консервированная	20	3,5	14,72	1,02	1,45	4,89
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	208	12,5	76,5	1,72	5,05	6,03
	2 блюдо	277	Зраза из говядины с луком и яйцом	70	37	259,8	9,96	8,23	8,04
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	155	17	213	9,31	7,17	28
	сладкое	342	Компот из яблок	200	5	170	0,4	0	24,2
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	30	1,5	70,14	2,37	0,3	9,66
	хлеб черн.	пр	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	68,97	1,68	0,58	14,82
			Итого	713	78	873,13	26,46	22,78	95,64
Полдник	кул/изд	пр	Кондитерское изделие	75	23,82	202,00	9,25	5,48	29,18
	фрукт	338	Фрукт (яблоко)	100	18	52	0,4	0,4	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2	60	0,07	0,02	10
			Итого	375	43,82	314	9,72	5,9	48,98
Итого: обед и полдник				1088	121,82	1187,13	36,18	28,68	144,62