

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО ЦПП "Сириус-Н"



И.Ю. Лебедева



УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ № 10

Н.И. Глазунова

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ №10

| I неделя понедельник | | | | | | |
|----------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом или нагетсы 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие (огурец) | 40 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| | Итого завтрак | 516 | 18,42 | 18,32 | 77,22 | 554,93 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 102/11 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 6,22 | 13,23 | 138,60 |
| 234/11 | Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате | 90 | 12,80 | 7,38 | 6,50 | 168,78 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие (огурец) | 40 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 729 | 29,88 | 23,89 | 101,81 | 768,45 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| ПР | Кондитерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| | Итого за полдник | 320 | 16,70 | 15,78 | 51,67 | 416,10 |
| I неделя вторник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182/11 | Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл. | 200/5 | 6,85 | 11,86 | 27,11 | 230,75 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| | Итого завтрак | 501 | 17,27 | 19,14 | 106,58 | 693,20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 82/11 | Борщ из св. капуста с карт. | 200 | 1,61 | 7,39 | 14,00 | 132,00 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом или нагетсы 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 40 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 729 | 22,30 | 28,91 | 112,38 | 792,05 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 389/11 | Сок овощной, фруктовый или ягодный | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Кондитерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| | Итого за полдник | 320 | 11,90 | 10,78 | 62,27 | 393,90 |
| I неделя среда | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом или нагетсы 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 202,309/11 | Макаронные изд.отварные | 150 | 5,53 | 6,02 | 36,02 | 205,41 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 2,01 | 4,23 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |

| ОБЕД | | | | | | |
|------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| 96/11 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,61 | 4,07 | 13,80 | 116,44 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| Таб.32/13 | Икра кабачковая | 60 | 1,60 | 2,20 | 4,20 | 57,00 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 749 | 21,72 | 22,52 | 134,23 | 871,90 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 389/11 | Сок овощной, фруктовый или ягодный | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Контидерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| | Итого за полдник | 320 | 11,90 | 10,78 | 62,27 | 393,90 |
| 2 неделя пятница | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 291/11 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 2,68 | 5,64 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| | Итого завтрак | 506 | 21,34 | 11,02 | 69,29 | 454,91 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 82/11 | Борщ из св. калус с карт. | 200 | 1,61 | 7,39 | 14,00 | 132,00 |
| 290/11 | Птица, тушенная в соусе | 90 | 11,50 | 18,26 | 3,51 | 160,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 2,68 | 5,64 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 200 | 1,61 | 7,39 | 14,00 | 132,00 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| ПР | Контидерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| | Итого за полдник | 320 | 16,70 | 15,78 | 51,67 | 416,10 |

Примечание: Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

Меню составлено согласно:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный
- Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И.,
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных

Разработано _____

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| | Итого завтрак | 506 | 17,25 | 14,85 | 73,21 | 493,35 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 101/11 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,60 | 2,17 | 9,69 | 98,60 |
| 289/11 | Рагу из птицы | 200 | 15,97 | 19,11 | 28,57 | 302,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 709 | 24,41 | 22,38 | 116,92 | 742,21 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 382/11 | Какао с молоком | 200 | 3,40 | 0,60 | 23,40 | 112,60 |
| ПР | Фрукты свежие по сезону | 170 | 2,56 | 0,86 | 35,70 | 160,65 |
| ПР | Мучное изделие | 60 | 8,20 | 6,70 | 23,40 | 199,70 |
| | Итого за полдник | 430 | 14,16 | 8,16 | 82,50 | 472,95 |
| 1 неделя четверг | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 120/11 | Суп молочный с макаронными изд | 200 | 6,38 | 11,00 | 14,36 | 120,00 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| | Итого завтрак | 536 | 13,32 | 15,06 | 56,39 | 364,31 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 103/11 | Суп картофельный с макарон. изд | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,95 | 94,60 |
| 268/11 | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 90 | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| Таб 32/13 | Свекла отварная | 40 | 0,72 | 0,00 | 1,56 | 11,70 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 729 | 22,34 | 28,26 | 101,37 | 762,91 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 386/11 | Кисломолочные продукты (кефир) | 150 | 5,22 | 4,50 | 6,20 | 90,00 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Контидерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| | Итого за полдник | 270 | 16,12 | 15,28 | 48,27 | 399,10 |
| 1 неделя пятница | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 120/11 | Птица, тушенная в соусе | 90 | 6,38 | 10,80 | 14,36 | 120,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие (огурец) | 40 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| | Итого завтрак | 506 | 17,29 | 20,83 | 85,74 | 528,93 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 96/11 | Суп рыбный | 200 | 2,61 | 4,07 | 13,80 | 116,44 |
| 291/11 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 709 | 25,84 | 15,37 | 94,54 | 623,75 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 389/11 | Сок овощной, фруктовый или ягодный | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Контидерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| | Итого за полдник | 320 | 11,90 | 10,78 | 62,27 | 393,90 |
| 2 неделя понедельник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. | 200/5 | 7,08 | 7,79 | 38,78 | 255,24 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |

| | | | | | | |
|------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| | Итого завтрак | 501 | 16,87 | 14,77 | 80,46 | 561,31 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 102/11 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 6,22 | 13,23 | 138,60 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом или нагетсы 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 6,41 | 9,46 | 37,43 | 260,20 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 40 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 729 | 25,08 | 27,74 | 111,25 | 797,21 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Фрукты свежие по сезону | 170 | 2,56 | 0,86 | 35,70 | 160,65 |
| | Итого за полдник | 450 | 12,54 | 8,36 | 72,48 | 415,19 |
| | 2 неделя вторник | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | ЗАВТРАК | | Б | Ж | У | |
| 268/11 | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 90 | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 2,68 | 5,64 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| | Итого завтрак | 506 | 15,29 | 23,23 | 77,47 | 574,66 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 103/11 | Суп картофельный с макарон. изд | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,95 | 94,60 |
| 268/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом или нагетсы 759/13 | 90 | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
| 171/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 749 | 19,92 | 28,72 | 114,51 | 779,76 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 386/11 | Кисломолочные продукты (кефир) | 150 | 5,22 | 4,50 | 6,20 | 90,00 |
| ПР | Мучное изделие | 100 | 9,50 | 7,50 | 27,90 | 217,10 |
| ПР | Кондитерские изд. | 20 | 1,40 | 3,28 | 14,17 | 92,00 |
| | Итого полдник | 270 | 16,12 | 15,28 | 48,27 | 399,10 |
| | 2 неделя среда | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | ЗАВТРАК | | Б | Ж | У | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200/5 | 7,08 | 7,79 | 38,78 | 255,24 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| | Итого завтрак | 536 | 11,80 | 16,10 | 80,58 | 528,11 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 101/11 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,60 | 2,17 | 9,69 | 98,60 |
| 290/11 | Птица, тушеная в соусе | 90 | 11,50 | 18,26 | 3,51 | 160,00 |
| 202,309/11 | Макаронные изд. отварные | 150 | 5,53 | 6,02 | 36,02 | 205,41 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная | 40 | 0,72 | 0,00 | 1,56 | 11,70 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 729 | 25,15 | 27,22 | 91,41 | 668,12 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 382/11 | Какао с молоком | 200 | 3,40 | 0,60 | 23,40 | 112,60 |
| ПР | Фрукты свежие по сезону | 170 | 2,56 | 0,86 | 35,70 | 160,65 |
| ПР | Мучное изделие | 60 | 8,20 | 6,70 | 23,40 | 199,70 |
| | Итого полдник | 430 | 14,16 | 8,16 | 82,50 | 472,95 |
| | 2 неделя четверг | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | ЗАВТРАК | | Б | Ж | У | |
| 202,204/11 | Макаронные отварные с сыром | 150/10 | 7,86 | 8,70 | 30,96 | 233,29 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 386/11 | Кисломолочные продукты (кефир) | 150 | 5,22 | 4,50 | 6,20 | 90,00 |
| | Итого завтрак | 536 | 17,66 | 13,98 | 101,10 | 604,30 |