

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 27.08.2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУ

«Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № _____

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период
с 01.09.2021г. по 31.12.2021г.

г. Верхняя Пышма

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:		28,6	13,4	74,6	615,0
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40
413	Колбаса отварная	100	12,00	22,00	3,00	260,00
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		26,50	38,72	110,90	908,90
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
	Сумма калорий:		14,5	23,1	117,2	737,0
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
340	Омлет натуральный	100	10,00	16,70	1,90	199,00
333	Макароньы отварные сыром	150	5,25	6,15	35,25	220,5
50/2003	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		40,99	38,18	106,37	936,50
	Среда					
	Завтрак					
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
311	Каша пшеничная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,4	35,4	130,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	Сумма калорий:		35,1	15,3	74,5	613,0
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		30,68	23,44	153,05	954,20
	Четверг					

	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:		20,5	20,2	93,1	614,6
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из брусники	200	0,1	0	24,9	97
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
тк	Хлеб пшен./ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		26,55	27,76	126,95	972,75
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Сумма калорий:		23,4	21,1	73,4	587,0
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
168	Суп пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118,0
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
437	Гуляш из говядины	100/50	20,9	9,8	6,0	198,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
	Сумма калорий:		40,7	30,6	129,2	965,2
	Суббота					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
2	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
тк	Фрукты (апельсин)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	Сумма калорий:		28,19	22,08	68,24	613,60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
тк	Хлеб пшен./ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		37,10	44,20	89,95	930,00
	Итого		202,49	202,87	716,38	5667,55

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Вторая неделя 11-18 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	Сумма калорий:		31,1	8,4	103,7	634,0
Обед						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
333	Макароны отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:		36,53	28,53	116,63	927,60
Вторник						
Завтрак						
413	Сосиски отварные	100	12,00	22,00	3,00	260,00
340	Омлет натуральный	100	9,5	16,7	1,9	199
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5,21	8,5	19,7	176
	Сумма калорий:		27,01	47,20	39,80	695,00
Обед						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
680	Запеканка картофельная	250	25	24,5	41,25	495
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		32,12	32,78	117,67	907,50
Среда						
Завтрак						
302	Каша геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	198,0
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
16	Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,4	7,5
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Сумма калорий:		20,3	27,7	83,3	665,5
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,4	11,8	1,8	188
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК1	Манник	60	3,5	4,02	31,26	176,88
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		34,70	29,45	125,76	915,78
Четверг						

	Завтрак					
332/516	Макаронны отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,5
97	Сыр порционный	30	6,96	8,86	0	109,2
тк	Хлеб пшеничный	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
	Сумма калорий:		29,50	22,88	93,57	658,20
	Обед					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
738	Пирожок с мясом с рисом	60	7,26	3,84	21,84	152,4
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		40,06	32,48	113,50	958,00
Пятница						
	Завтрак					
1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150,00	5,30	5,10	28,60	178,00
тк	Хлеб пшеничный	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:		19,33	22,91	92,09	618,75
	Обед					
157	Солянка домашняя .	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		43,92	33,74	107,96	912,60
	Суббота					
	Завтрак					
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
тк	Масло сливочное	15	0,06	7,25	0,16	99,15
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
	Сумма калорий:		17,2	26,8	66,0	625,2
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
6	Бутерброд с колбасой	60	6,30	10,60	11,10	165,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		38,82	33,03	124,26	959,40
	Итого		226,15	190,01	705,78	5580,88

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Третья неделя 11-18 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
тк	Фрукты (яблоко)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	Сумма калорий:		27,1	10,6	86,4	675,4
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		26,41	32,79	125,93	924,75
	Вторник					
	Завтрак					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
	Сумма калорий:		15,5	24,9	94,6	670,0
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
342	Омлет с сыром	120	15,24	22,32	2,16	272,4
433	Мясо тушеное	100/50	22,95	8,85	5,85	198
516	Макаронны отварные (с маслом)	180	6,59	5,06	29,89	198,58
634	Компот из свежих плодов (заморож)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		49,70	36,81	99,42	938,98
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
694	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154,0
	Сумма калорий:		18,7	17,2	110,7	645,6
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10,06	7,20	10,36	150,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15,00	9,60	8,40	178,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,25	0,75	31,50	192,00
	Сумма калорий:		35,41	26,23	133,06	964,20
	Четверг					

	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Сумма калорий:		23,4	21,1	73,4	587,0
	Обед					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,69	188
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15,70	19,50	3,14	251,00
214	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	50	2,75	7,2	24,3	174,25
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		27,64	51,41	94,85	958,78
	Пятница					
	Завтрак					
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
311	Каша пшеничная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	Сумма калорий:		35,3	22,3	71,5	690,0
	Обед					
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,8	15,0	3,4	52,0
148	Суп - лапша домашняя	250/25	7,0	7,9	14,0	147,0
467	Биточки по - белорусски	100	28,71	20,1	0,96	303
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:		49,85	51,38	102,11	971,00
	Суббота					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
2	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
тк	Фрукты (апельсин)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	Сумма калорий:		28,19	22,08	68,24	613,60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		37,30	44,20	106,75	997,00
	Итого:		226,31	242,82	662,12	5754,71

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Четвертая неделя 11-18 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	198,0
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Сумма калорий:			19,9	27,6	81,9	658,0
Обед						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макароньы отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:			29,47	27,23	117,57	888,60
Вторник						
Завтрак						
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
345	Омлет с картофелем запеченный	105	8,8	13,6	7,5	189
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
Сумма калорий:			15,84	27,40	78,70	628,80
Обед						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
423	Бефстроганов	80/50	22,62	15,99	6,76	263,9
297	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма калорий:			36,92	34,36	108,05	969,40
Среда						
Завтрак						
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
Сумма калорий:			31,1	8,4	103,7	634,0
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
371	Рыба припущенная	100	15,10	4,98	10,30	145,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
794	Кекс "Творожный"	75	6,15	13,80	38,40	300,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:			37,31	39,44	133,24	1033,60
Четверг						
Завтрак						

1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	150,00	5,30	5,10	28,60	178,00
тк	Хлеб пшеничный	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:		19,33	22,91	92,09	618,75
	Обед					
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
365	Суфле творожное	100	14	10,2	14	207
487	Птица отварная	120	19	10,68	0,48	173
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:		42,7	34,4	114,1	940,5
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
6	Бутерброд с колбасой	30/15	3,7	6,2	6,5	110
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:		20,39	26,32	65,96	579,00
	Обед					
19	Салат из помидор	100	0,8	7,2	4,0	85,0
157	Солянка домашняя .	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
500	Котлеты рубленые из птицы	100	18,4	10,6	12,1	220
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		43,4	40,3	107,2	968,0
	Суббота					
	Завтрак					
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
345	Омлет с картофелем запеченный	105	8,8	13,6	7,5	189
686	Чай "Каркадэ"	200	0,20	0,10	15,10	58,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
	Сумма калорий:		15,74	27,50	78,60	626,80
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
6	Бутерброд с колбасой	60	6,30	10,60	11,10	165,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		38,82	33,03	124,26	959,40
	Итого:		228,62	208,67	704,48	5759,50

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.