

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ

«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 01.09.2022г. по 01.03.2023г.**

г. Верхняя Пышма

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет 01.09.-01.09.2023 г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	250	7,5	10,25	41,5	297,5
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:	567	30,1	15,5	82,9	674,5
	Обед					
340	Омлет натуральный	120	12,00	20,04	2,28	238,80
333	Макаронны отварные сыром	180	5,25	6,15	35,25	264,6
50/2003	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,00
инстр	Кисель "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 (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	810	38,89	37,12	120,25	1021,90
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
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:	570	16,1	23,0	125,4	802,0
	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
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
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:	860	31,58	31,84	146,45	1026,20
	Среда					
	Завтрак					
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
311	Каша пшеничная	250	5,5	11,5	19,3	260,0
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:	585	36,2	17,6	78,4	665,0
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
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:	810	28,41	28,97	137,81	952,10
	Четверг					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	250	9,0	6,5	55,8	317,5
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	565	23,9	21,4	112,6	743,1
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
492	Плов из мяса цыпленка	250	20,25	19,75	45,25	447,50
700	Напиток из брусники	200	0,1	0	24,9	97

тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	810	31,07	26,93	141,57	945,50
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:	560	23,4	21,1	73,4	587,0
Обед						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
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.	30/30	4,32	0,58	25,92	130,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
	Сумма калорий:	875	46,8	27,1	127,7	956,8
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:	585	28,19	22,08	68,24	613,60
Обед						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
10	Бутерброд с маслом	60	2,64	21,6	16,32	276
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	30/30	4,32	0,58	25,92	130,0
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	32,96	53,78	106,69	1062,00
	Итого		367,66	326,35	1321,42	10049,70

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 12-18 лет 01.09.-01.09.2023 г

№ 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						
133	Суп картофельный с рыбой	250/35	9,31	3,42	20,50	135,70
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:		825	34,78	24,55	116,67	866,30
Вторник						
Завтрак						
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
340	Омлет натуральный	120	11,4	20,04	2,28	238,8
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5,21	8,5	19,7	176
Сумма калорий:		552	22,64	34,20	72,12	692,20
Обед						
81	Капуста маринованная	100	1,3	5	8	84
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 (банан)	200	3	1	42	192
Сумма калорий:		810	34,82	31,08	148,77	1027,00
Среда						
Завтрак						
302	Каша геркулесовая	250	6,0	12,5	26,8	247,5
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
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:		590	22,4	30,2	86,2	719,0
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,94	45,74	264,60
745	Расстегаи московские с рыбой	120	12,95	17,63	26	259
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		830	27,50	32,41	126,32	854,00
Четверг						
Завтрак						
332/516	Макароньы отварные с маслом	200	7,3	5,6	35,01	220,1
97	Сыр порционный	30	6,96	8,86	0	109,2
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
786	Булочка творожная	70	9,31	2,52	38,9	206,5
Сумма калорий:		560	33,79	24,36	109,73	788,80
Обед						
358	Сырники из творога	100/20	18,24	14,88	22,68	301,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	14,94	20,7	225
56/03	Голубцы любительские	120	6	19,15	9,1	232,8
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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	830	36,86	54,55	110,20	1076,00
Пятница						
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250,00	8,80	8,50	47,50	295,50
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:	560,00	17,50	19,10	127,60	732,50
	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:	800	43,92	33,74	107,96	912,60
	Суббота					
	Завтрак					
311	Каша пшеничная	250	5,5	11,5	19,3	260,0
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 пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	565	19,9	28,9	78,1	742,2
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
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
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	Сумма калорий:	820	35,13	25,71	151,79	982,90
	Итого		360,27	347,21	1339,12	10027,45

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 12-18 лет 01.09.-01.09.2023 г

№ 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)	100	0,4	0,0	4,9	44,0
Сумма калорий:		580	26,8	10,6	81,6	631,4
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
498	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	18,9	16,3	18,4	298
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,94	45,74	264,6
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:		800	37,63	31,42	139,68	1001,60
Вторник						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250	3,75	10	39,5	272,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
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:		570	17,9	26,8	110,7	789,5
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	Макароны 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:		810	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"	250	9,0	6,5	55,8	317,5
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154,0
Сумма калорий:		565	22,1	18,4	130,2	774,1
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
Сумма калорий:		825	33,16	25,48	101,56	772,20
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:		560	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

тк	Фрукты (банан)	200	2,25	0,75	31,50	192,00
	Сумма калорий:	860	27,64	51,41	94,85	958,78
	Пятница					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
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:	555	37,8	22,2	77,2	759,0
	Обед					
16	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,1	7,4	20,5	197,0
437	Гуляш	100/50	20,85	9,75	6	198
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:	910	45,99	31,62	112,56	931,30
	Суббота					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
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
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
тк	Фрукты (апельсин)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	Сумма калорий:	590	24,19	17,68	81,94	609,60
	Обед					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
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	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	31,12	32,78	121,87	923,50
	Итого:		377,41	326,24	1224,96	9676,96

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.

Четвертая неделя 12-18 лет 01.09.-01.09.2023 г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	250	6,0	12,5	26,8	247,5
10	Бутерброд с маслом	60	2,64	21,6	16,32	276
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Сумма калорий:	570	17,9	39,7	101,5	843,5
	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	120	19,08	17,28	19,2	313,2
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:	810	32,65	30,11	120,77	940,80
	Вторник					
	Завтрак					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
345	Омлет с картофелем запеченный	150	11	17	9,4	236,3
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
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:	587	20,58	33,99	98,87	788,10
	Обед					
81	Капуста маринованная	100	1,3	5	8	84
423	Бефстроганов	80/50	22,62	15,99	6,76	263,9
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
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:	820	38,72	30,93	115,40	977,20
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	250	6	3,75	36,5	203,75
	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 пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	Сумма калорий:	570	33,9	9,0	119,2	739,8
	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:	855	37,31	39,44	133,24	1033,60
	Четверг					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	250	6	10,13	38	277,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	570,00	14,52	20,11	114,52	731,50
	Обед					
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
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

78/03	Ватрушка "Лакомка"	105	10,42	17,01	39,37	352
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сумма калорий:	835	39,1	41,2	139,5	1085,5
Пятница						
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3,75	10	39,5	272,5
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
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:	580	26,34	34,42	79,86	732,50
	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:	900	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	150	13,2	20,4	11,25	283,5
686	Чай сахаром	200	0,20	0,10	15,10	58,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
	Сумма калорий:	580	22,83	35,02	100,01	786,30
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
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
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	Сумма калорий:	820	34,13	23,51	138,98	913,80
	Итого:		361,34	377,67	1369,11	10540,55

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.