

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:

Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение бесплатным 2-х разовым питанием обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 7 до 11 лет
(1 смена)

Обучающиеся 1-4 классов с ОВЗ в первую смену (152.00 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		451.6	6.26	15.28	77.74	103.32	47.06	99.72	5.7	16.1	0.04	1.2	51.22
	Всего:		995.9	17.88	32	160.96	253.44	164.02	307.04	13.04	90.2	0.04	2.4	72.42

День 2 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		511.8	26.12	11.22	72.72	59.22	154.26	444.42	0.24	0	0	0	2

День 2 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
-----	---	-----	------	------	------	------	-----	------	------	---	---	---	---	-----

	Сметана	10	85.8	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	85.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	85.8	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	85.8	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	85.8	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	514.8	6.43	15.39	81	73.02	41.26	96.92	5.04	16.1	0	1.2	47
		Всего:	1026.6	32.55	26.61	153.72	132.24	195.52	541.34	5.28	16.1	0	1.2	49

День 3 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9

День 3 Обед

№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
------	----------------	-----	------	---	-----	------	------	------	------	-----	---	---	---	-----

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	454.4	8.62	13.02	82.92	84.62	53.76	120.32	5.84	7.6	0	1.2	47.8
		Всего:	1019.2	27.84	36.34	150.84	244.94	93.52	328.04	6.08	83.6	0	16.2	48.7

День 4 Завтрак

№ 234	Котлета рыбная	80	81.6	8	9.82	5.71	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	436.25	15.51	22.49	55.91	66.39	49.89	185.79	1.47	63.36	0.14	0.11	18.29

День 4 Обед

№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		456	6.09	15.31	78.73	75.72	39.26	84.12	5.04	16.1	0	1.2	47.9
	Всего:		892.25	21.6	37.8	134.64	142.11	89.15	269.91	6.51	79.46	0.14	1.31	66.19

День 5 Завтрак

№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционнo	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		397.8	12.22	17.02	47.92	236.32	32.76	187.72	0.24	88	0	0	1

День 5 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		462.8	6.26	15.25	80.16	82.12	42.16	86.12	5.04	16.1	0	1.2	48.7
	Всего:		860.6	18.48	32.27	128.08	318.44	74.92	273.84	5.28	104.1	0	1.2	49.7

День 6 Завтрак

№294	Биточки рубленые из птицы	80	76.68	8	1.25	5.02	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

		Итого:	443.48	17.32	8.27	69.24	34.74	25.86	78.72	1.05	4	0.1	0	2.1
День 6 Обед														
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3.2	6.2	15.7	10.5	26.1	0	0	0	0	10.5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	418.8	5.62	12.82	77.32	72.82	39.86	81.52	5.04	7.6	0	1.2	49.1
		Всего:	862.28	22.94	21.09	146.56	107.56	65.72	160.24	6.09	11.6	0.1	1.2	51.2
День 7 Завтрак														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2	

День 7 Обед

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	451.6	6.26	15.28	77.74	103.32	47.06	99.72	5.7	16.1	0.04	1.2	51.22	
	Всего:	995.9	17.88	32	160.96	253.44	164.02	307.04	13.04	90.2	0.04	2.4	72.42	

День 8 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	511.8	26.12	11.22	72.72	59.22	154.26	444.42	0.24	0	0	0	0	2

День 8 Обед

№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	454.4	8.62	13.02	82.92	84.62	53.76	120.32	5.84	7.6	0	1.2	47.8
		Всего:	966.2	34.74	24.24	155.64	143.84	208.02	564.74	6.08	7.6	0	1.2	49.8

День 9 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9	

День 9 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	462.8	6.26	15.25	80.16	82.12	42.16	86.12	5.04	16.1	0	1.2	48.7	
	Всего:	1027.6	25.48	38.57	148.08	242.44	81.92	293.84	5.28	92.1	0	16.2	49.6	

День 10 Завтрак

ТТК	Котлета рыбная	80	93.71	5.71	5.25	4.8	15.08	14.62	81.37	0.11	10.97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79

№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	448.36	13.22	17.92	55	70.85	53.77	193.11	1.47	64.96	0.14	0.11	18.29	

День 10 Обед

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	457.4	6.77	11.89	85.08	66.12	40.96	86.32	5.04	7.6	0	1.2	46.3	
	Всего:	905.76	19.99	29.81	140.08	136.97	94.73	279.43	6.51	72.56	0.14	1.31	64.59	

День 11 Завтрак

№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
------	-----------------------	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	---	-----	---	---	---	---

№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	593.3	14.06	22.73	71.69	21.42	83.56	132.82	2.34	10.2	0	0	0	0

День 11 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	465.6	6.43	15.39	81	73.02	41.26	96.92	5.04	16.1	0	1.2	47	
	Всего:	1058.9	20.49	38.12	152.69	94.44	124.82	229.74	7.38	26.3	0	1.2	47	

День 12 Завтрак

№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2.1	83	12.8	180	1.6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	423.8	18.12	23.82	32.92	192.12	28.56	259.82	1.84	248	0	0	0	0
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	456	6.09	15.31	78.73	75.72	39.26	84.12	5.04	16.1	0	1.2	47.9	

[illegible]

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:

Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение бесплатным 2-х разовым питанием обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 7 до 11 лет
(2смена)

Обучающиеся с 7 до 11 лет с ОВЗ во вторую смену (152.00 руб.) от 01.09.2022 г														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215.44	9.97	14.89	5.89	3.42	1.14	6.4	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		756.54	22.82	31.36	87.83	72.38	98.38	197	3.47	22.7	0.04	0	31.32
День 1 Полдник														

День 1 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1106.5	28.82	42.76	149.13	132.38	134.18	248	8.27	30.3	0.04	1.2	51.72

День 2 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		622.6	26.43	15.33	88.34	73.56	161.64	498.5	0.6	8.5	0	0	28.6

День 2 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		972.6	32.43	26.73	149.64	133.56	197.44	549.5	5.4	16.1	0	1.2	49

День 3 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0

	Итого:	695.4	21.17	19.82	97.27	94.36	164.14	508.9	2.1	0	0.1	0	29	
День 3 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1045.4	27.17	31.22	158.57	154.36	199.94	559.9	6.9	7.6	0.1	1.2	49.4	
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	640.57	16.99	27.85	75.17	83.43	55.27	227.07	1.83	71.86	0.14	0.11	45.79	

День 4 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	990.57	22.99	39.25	136.47	143.43	91.07	278.07	6.63	79.46	0.14	1.31	66.19	

День 5 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	686.3	24.79	25.32	85.27	44.86	91.84	176.1	2.7	18.7	0	0	28.3	

День 5 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1036.3	30.79	36.72	146.57	104.86	127.64	227.1	7.5	26.3	0	1.2	48.7	

День 6 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3.2	6.2	15.7	10.5	26.1	0	0	0	0	10.5
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	691.6	25.54	10.61	97.7	88.88	151.84	477.4	1.41	4	0.1	0	30.8	

День 6 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
		Всего:	1041.6	31.54	22.01	159	148.88	187.64	528.4	6.21	11.6	0.1	1.2	51.2

День 7 Обед

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5.2	7.2	12	3	18	0.1	3.6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	658.1	19.55	20.27	87.74	75.96	99.24	203.7	3.36	22.3	0.04	0	31.82	

День 7 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
		Всего:	1008.1	25.55	31.67	149.04	135.96	135.04	254.7	8.16	29.9	0.04	1.2	52.22

День 8 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№ 291	Плов из птицы	200	305.33	16.94	10.46	35.73	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	649.73	31.56	15.12	97.49	85.16	174.14	521.9	1.4	0	0	0	0	29.4

День 8 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
		Всего:	999.73	37.56	26.52	158.79	145.16	209.94	572.9	6.2	7.6	0	1.2	49.8

День 9 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	735.6	26.18	13.04	100.54	98.18	154.14	482	1.41	12.5	0.1	0	30.4	

День 9 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1085.6	32.18	24.44	161.84	158.18	189.94	533	6.21	20.1	0.1	1.2	50.8	

День 10 Обед

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		641.97	17.67	24.43	81.52	73.83	56.97	229.27	1.83	63.36	0.14	0.11	44.19

День 10 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4

		Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
		Всего:	991.97	23.67	35.83	142.82	133.83	92.77	280.27	6.63	70.96	0.14	1.31	64.59
День 11 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	704.1	14.37	26.84	87.31	35.76	90.94	186.9	2.7	18.7	0	0	26.6	
День 11 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	

		Всего:	1054.1	20.37	38.24	148.61	95.76	126.74	237.9	7.5	26.3	0	1.2	47
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199.95	3.63	4.39	36.66	7.9	21.4	66.5	0	21.4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		616.95	19.96	20.82	83.14	36.16	38.04	131.6	0.7	29.9	0	0	27.5
День 12 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4

		Bcero:	966.95	25.96	32.22	144.44	96.16	73.84	182.6	5.5	37.5	0	1.2	47.9

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение бесплатным 2-х разовым питанием обучающихся с ОВЗ в возрасте от 12 лет и старше
(1 смена)

Обучающиеся от 12 лет и старше ОВЗ с 12 лет и старше в первую смену (166.00 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	250/10	320	7.3	11	47.4	155	42	188	0	37	0	0	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	653.8	11.92	21.92	97.92	199.52	72.16	210.52	5.04	96	0	1.2	21.3
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0.7	4.2	5	8.2	8.2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		439.8	5.52	15.52	76.42	72.12	37.56	81.52	5.04	16.1	0	1.2	44.6
	Всего:		1093.6	17.44	37.44	174.34	271.64	109.72	292.04	10.08	112.1	0	2.4	65.9

День 2 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333.75	17.5	10.37	35.62	12.62	29.37	80.75	0	0	0	0	2.5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		578.55	29.62	13.29	79.84	61.74	160.13	460.57	0.24	0	0	0	2.5

День 2 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1.7	3.8	12	14.6	17	47	0	0	0	0	14
-----	---	-----	----	-----	-----	----	------	----	----	---	---	---	---	----

	Сметана	10	85.8	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	85.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	85.8	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	85.8	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	85.8	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		517	6.52	15.12	83.42	78.52	46.36	107.52	5.04	16.1	0	1.2	52.6
	Всего:		1095.6	36.14	28.41	163.26	140.26	206.49	568.09	5.28	16.1	0	1.2	55.1

День 3 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9

День 3 Обед

№119	Суп с бобовыми	250	108	4.3	4	14	31	27	76	0.7	0	0	0	11
------	----------------	-----	-----	-----	---	----	----	----	----	-----	---	---	---	----

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	470.8	8.92	13.62	85.12	88.12	56.36	131.42	5.74	7.6	0	1.2	49.6
		Всего:	1035.6	28.14	36.94	153.04	248.44	96.12	339.14	5.98	83.6	0	16.2	50.5

День 4 Завтрак

№ 234	Котлета рыбная	80	81.6	8	9.82	5.71	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	470.81	15.49	24.32	59.43	74.71	55.36	203.19	1.67	73.35	0.11	0.13	21.84

День 4 Обед

№99	Суп из овощей	250	73	1.4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		452.8	6.22	15.32	79.42	85.92	44.36	97.52	5.04	16.1	0	1.2	55.6
	Всего:		923.61	21.71	39.64	138.85	160.63	99.72	300.71	6.71	89.45	0.11	1.33	77.44

День 5 Завтрак

№120	Суп молочный с вермишелью	250	156	6	5	21	176	27	152	0	7.8	0	0	0
№ 15	Сыр порционнo	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		430.8	13.22	18.02	51.92	286.32	42.76	233.72	0.24	87.8	0	0	0

День 5 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1.4	3.5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	449.8	6.22	14.82	80.42	91.92	45.36	94.52	5.04	16.1	0	1.2	55.6	
	Всего:	880.6	19.44	32.84	132.34	378.24	88.12	328.24	5.28	103.9	0	1.2	55.6	

День 6 Завтрак

№294	Биточки рубленые из птицы	80	76.68	8	1.25	5.02	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

		Итого:	480.47	18.29	8.96	75.63	38.17	28.45	88.23	0.45	4	0.1	0	2.1
День 6 Обед														
№98	Суп крестьянский с пшеном	250	72	1.4	4	7.7	19	13	33	0	0	0	0	14
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	434.8	6.02	13.62	78.82	76.12	42.36	88.42	5.04	7.6	0	1.2	52.6
		Всего:	915.27	24.31	22.58	154.45	114.29	70.81	176.65	5.49	11.6	0.1	1.2	54.7
День 7 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	250/10	320	7.3	11	47.4	155	42	188	0	37	0	0	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	653.8	11.92	21.92	97.92	199.52	72.16	210.52	5.04	96	0	1.2	21.3

День 7 Обед

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0.7	4.2	5	8.2	8.2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	439.8	5.52	15.52	76.42	72.12	37.56	81.52	5.04	16.1	0	1.2	44.6
		Всего:	1093.6	17.44	37.44	174.34	271.64	109.72	292.04	10.08	112.1	0	2.4	65.9

День 8 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333.75	17.5	10.37	35.62	12.62	29.37	80.75	0	0	0	0	2.5

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	578.55	29.62	13.29	79.84	61.74	160.13	460.57	0.24	0	0	0	0	2.5

День 8 Обед

№119	Суп с бобовыми	250	108	4.3	4	14	31	27	76	0.7	0	0	0	11
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	470.8	8.92	13.62	85.12	88.12	56.36	131.42	5.74	7.6	0	1.2	49.6	
	Всего:	1049.4	38.54	26.91	164.96	149.86	216.49	591.99	5.98	7.6	0	1.2	52.1	

День 9 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9	

День 9 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1.4	3.5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	449.8	6.22	14.82	80.42	91.92	45.36	94.52	5.04	16.1	0	1.2	55.6	
	Всего:	1014.6	25.44	38.14	148.34	252.24	85.12	302.24	5.28	92.1	0	16.2	56.5	

День 10 Завтрак

ТТК	Котлета рыбная	80	93.71	5.71	5.25	4.8	15.08	14.62	81.37	0.11	10.97	0	0	0
-----	----------------	----	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	------	-------	---	---	---

№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	482.92	13.2	19.75	58.52	79.17	59.24	210.51	1.67	74.95	0.11	0.13	21.84	

День 10 Обед

№103	Суп картофельный с вермишелью	250	92	2.2	2.2	15.3	17	18	47	0	0	0	0	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	454.8	6.82	11.82	86.42	74.12	47.36	102.42	5.04	7.6	0	1.2	53.6	
	Всего:	937.72	20.02	31.57	144.94	153.29	106.6	312.93	6.71	82.55	0.11	1.33	75.44	

День 11 Завтрак

№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	645.8	15.71	24.51	79.16	23.47	98.02	154.61	2.73	12.24	0	0	0	0

День 11 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1.7	3.8	12	14.6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	467.8	6.52	15.12	83.42	78.52	46.36	107.52	5.04	16.1	0	1.2	52.6	
	Всего:	1113.6	22.23	39.63	162.58	101.99	144.38	262.13	7.77	28.34	0	1.2	52.6	

День 12 Завтрак

№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2.1	83	12.8	180	1.6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	423.8	18.12	23.82	32.92	192.12	28.56	259.82	1.84	248	0	0	0	0
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1.4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	452.8	6.22	15.32	79.42	85.92	44.36	97.52	5.04	16.1	0	1.2	55.6	55.6
	Всего:	876.6	24.34	39.14	112.34	278.04	72.92	357.34	6.88	264.1	0	1.2	55.6	55.6

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение бесплатным 2-х разовым питанием обучающихся с ОВЗ в возрасте от 12 лет и старше
(2смена)

Обучающиеся ОВЗ с 12 лет и старше во вторую смену (166.00 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0.7	4.2	5	8.2	8.2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215.44	9.97	14.89	5.89	3.42	1.14	6.4	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		797.24	23.73	33.38	93.98	43.23	103.34	200.59	3.2	24.74	0	0	24.7

День 1 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1147.2	29.73	44.78	155.28	103.23	139.14	251.59	8	32.34	0	1.2	45.1

День 2 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1.7	3.8	12	14.6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333.75	17.5	10.37	35.62	12.62	29.37	80.75	0	0	0	0	2.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		691.55	30.02	17.13	97.88	81.58	172.61	525.25	0.6	8.5	0	0	34.7

День 2 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1041.6	36.02	28.53	159.18	141.58	208.41	576.25	5.4	16.1	0	1.2	55.1

День 3 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	250	108	4.3	4	14	31	27	76	0.7	0	0	0	11
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0.72	0	0.11	0	0.72
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0

	Итого:	748.79	22.44	21.11	105.86	101.29	169.33	529.51	2.12	0	0.11	0	29.92	
День 3 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1098.8	28.44	32.51	167.16	161.29	205.13	580.51	6.92	7.6	0.11	1.2	50.32	
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1.4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34
№330,№331,№332 , №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	671.93	17.1	29.69	79.38	101.95	65.84	257.87	2.03	81.85	0.11	0.13	57.04	

День 4 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1021.9	23.1	41.09	140.68	161.95	101.64	308.87	6.83	89.45	0.11	1.33	77.44	

День 5 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1.4	3.5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	725.8	26.4	26.67	93	56.71	109.5	206.29	3.09	20.74	0	0	35.2	

День 5 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1075.8	32.4	38.07	154.3	116.71	145.3	257.29	7.89	28.34	0	1.2	55.6	

День 6 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	250	72	1.4	4	7.7	19	13	33	0	0	0	0	14
№294	Биточки, рубленные из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0	0	0.1	0	1.6

№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	744.59	26.91	12.1	105.59	95.61	156.93	493.81	0.81	4	0.1	0	34.3	

День 6 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1094.6	32.91	23.5	166.89	155.61	192.73	544.81	5.61	11.6	0.1	1.2	54.7	

День 7 Обед

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0.7	4.2	5	8.2	8.2	21	0	0	0	0	6
-----	-----------------------------------	-----	----	-----	-----	---	-----	-----	----	---	---	---	---	---

	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5.2	7.2	12	3	18	0.1	3.6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	194.4	6.95	4.55	31.55	12.24	86.76	130.79	2.3	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	578.2	17.47	16.11	80.61	46.8	104.2	207.29	3	24.34	0	0	0	25.2

День 7 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	928.2	23.47	27.51	141.91	106.8	140	258.29	7.8	31.94	0	1.2	45.6	

День 8 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
---------------	--	-------	----	---	-----	------	----	-----	-----	---	---	---	---	---

№119	Суп с бобовыми	250	108	4.3	4	14	31	27	76	0.7	0	0	0	11
№ 291	Плов из птицы	250	333.75	17.5	10.37	35.62	12.62	29.37	80.75	0	0	0	0	2.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	694.55	32.42	15.63	99.58	91.18	182.61	549.15	1.3	0	0	0	0	31.7

День 8 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4	
	Всего:	1044.6	38.42	27.03	160.88	151.18	218.41	600.15	6.1	7.6	0	1.2	52.1	

День 9 Обед

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
---------------	---	-------	----	---	-----	------	----	-----	-----	---	---	---	---	---

№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1.4	3.5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0.72	0	0.11	0	1.91
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	759.59	27.11	13.3	107.19	111.41	159.93	499.91	1.53	12.5	0.11	0	0	37.61

День 9 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0

	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
		Итого:	350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
		Всего:	1109.6	33.11	24.7	168.49	171.41	195.73	550.91	6.33	20.1	0.11	1.2	58.01

День 10 Обед

№103	Суп картофельный с вермишелью	250	92	2.2	2.2	15.3	17	18	47	0	0	0	0	15
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	673.93	17.7	26.19	86.38	90.15	68.84	262.77	2.03	73.35	0.11	0.13	55.04	

День 10 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1023.9	23.7	37.59	147.68	150.15	104.64	313.77	6.83	80.95	0.11	1.33	75.44

День 11 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1.7	3.8	12	14.6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		758.8	16.11	28.35	97.2	43.31	110.5	219.29	3.09	20.74	0	0	32.2

День 11 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1108.8	22.11	39.75	158.5	103.31	146.3	270.29	7.89	28.34	0	1.2	52.6

День 12 Обед

№99	Суп из овощей	250	73	1.4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	180	239.94	4.35	5.26	43.99	9.47	25.67	79.79	0	25.67	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		653.74	20.81	21.7	91.16	47.93	47.41	158.29	0.7	34.17	0	0	35.2

День 12 Полдник

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		350	6	11.4	61.3	60	35.8	51	4.8	7.6	0	1.2	20.4
	Всего:		1003.7	26.81	33.1	152.46	107.93	83.21	209.29	5.5	41.77	0	1.2	55.6