

Приложение  
к Договору по организации питания обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья

№ 1141 от «3» февраля 2025 г.

**ЗАКАЗЧИК:**  
МОУ «СОШ п. Коминтерн»

Директор



*Т.И. Гончарова*  
Т.И. Гончарова  
М.П.

Директор



**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**

ООО «Большая Перемена»

*С.Н. Волков*  
С.Н. Волков  
М.П.

**МЕНЮ**

для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |            |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |             |                      |              |               |                                |            |
| ЗАВТРАК                 | Каша молочная "Дружба"                                       | 200         | 5,8                  | 6,9          | 36,1          | 220,2                          | 175        |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 2,8                  | 0,8          | 18,4          | 92                             | пр         |
|                         | Сыр твердый порциями   | 10          | 2,3                  | 2,95         | 0             | 47                             | 15         |
|                         | Масло сливочное  | 10          | 0,1                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          | 14         |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                             | 376        |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                       | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>660</b>  | <b>12,4</b>          | <b>18,25</b> | <b>86,63</b>  | <b>667,22</b>                  | <b>82</b>  |
|                         | Свекольник   | 250         | 7,35                 | 6,25         | 17,66         | 156,25                         | 408/505    |
|                         | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)                        | 110         | 12,4                 | 7,78         | 3,74          | 152,46                         | 334        |
|                         | Макаронные изделия отварные                                  | 180         | 6,6                  | 5,76         | 45,95         | 229,2                          | 349        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200         | 0,6                  | 0,1          | 31,7          | 131                            | пр         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30          | 3,2                  | 1,4          | 13,1          | 82,2                           | пр         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | пр         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>800</b>  | <b>32,65</b>         | <b>21,79</b> | <b>124,16</b> | <b>817,11</b>                  | <b>158</b> |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт  | 200         | 5,4                  | 5            | 21,6          | 158                            | пр         |
|                         | Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)             | 150         | 3,1                  | 7,9          | 39,8          | 249                            | 223        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>360</b>  | <b>8,5</b>           | <b>12,9</b>  | <b>61,4</b>   | <b>407</b>                     |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1710</b> | <b>63,46</b>         | <b>62,94</b> | <b>271,18</b> | <b>1781,33</b>                 |            |
| <b>День 2</b>           |  |             |                      |              |               |                                |            |
| ЗАВТРАК                 | Залеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)            | 200         | 26,6                 | 13,6         | 24,2          | 332                            | 224        |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                       | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
|                         | Батон нарезной   | 50          | 3,25                 | 1            | 23            | 115                            | пр         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,2                  |              | 10,2          | 41                             | 377        |
|                         |  | <b>650</b>  | <b>31,46</b>         | <b>14,9</b>  | <b>73,4</b>   | <b>680,3</b>                   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>250</b>  | <b>3</b>             | <b>5,8</b>   | <b>29,7</b>   | <b>133</b>                     | <b>96</b>  |
| ОБЕД                    | Рассольник ленинградский на м/к бульоне                      | 110         | 11,5                 | 5,06         | 13,23         | 151,28                         | 345/505    |
|                         | Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)          | 180         | 6,48                 | 11,03        | 31,68         | 252                            | 128        |
|                         | Картофельное пюре  | 200         | 1,92                 | 0,12         | 25,86         | 151                            | 551        |
|                         | Компот из кураги   | 40          | 4,26                 | 1,86         | 17,46         | 109,6                          | пр         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | пр         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | пр         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>810</b>  | <b>29,66</b>         | <b>24,37</b> | <b>129,93</b> | <b>862,88</b>                  |            |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт  | 200         | 5,4                  | 5            | 21,6          | 158                            | пр         |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                       | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
|                         | Булочка сахарная   | 100         | 3,3                  | 7,3          | 26,4          | 179                            | 638        |
|                         |  | <b>400</b>  | <b>10,1</b>          | <b>12,6</b>  | <b>64</b>     | <b>409,3</b>                   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>1760</b> | <b>71,11</b>         | <b>61,87</b> | <b>267,33</b> | <b>1832,48</b>                 |            |
| <b>День 3</b>           |  |             |                      |              |               |                                |            |
| ЗАВТРАК                 | Каша манная молочная с маслом сливочным                      | 250         | 9,83                 | 11           | 42            | 302                            | 181        |
|                         | Масло сливочное  | 10          | 0,1                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          | 14         |
|                         | Сыр твердый порциями   | 10          | 2,3                  | 2,95         | 0             | 47                             | 15         |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 2,6                  | 0,8          | 18,4          | 92                             | пр         |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                             | 376        |
|                         | Чай с лимоном  | 40          | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                             | 209        |
|                         | Яйцо варёное   | 40          | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                             | 209        |
|                         |  | <b>660</b>  | <b>20,13</b>         | <b>26,65</b> | <b>75,83</b>  | <b>629,72</b>                  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>250</b>  | <b>3,88</b>          | <b>7</b>     | <b>10</b>     | <b>120</b>                     | <b>88</b>  |
| ОБЕД                    | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 100         | 9,2                  | 3,41         | 7,2           | 127,2                          | 411        |
|                         | Кнели из кур с рисом (70/30)                                 | 180         | 9,8                  | 7,56         | 46,44         | 294                            | 171        |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 200         | 0,7                  | 0,3          | 24,4          | 103                            | 388        |
|                         | Напиток из шиповника   | 40          | 4,26                 | 1,86         | 17,46         | 109,6                          | пр         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | пр         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             | пр         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>800</b>  | <b>30,24</b>         | <b>20,63</b> | <b>117,5</b>  | <b>819,8</b>                   |            |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак                    | 200         | 1,4                  | 0,2          | 19,8          | 126                            | пр         |
|                         | Ватрушки с повидлом  | 50          | 2,15                 | 1,05         | 22            | 106,5                          | 741        |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                       | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>360</b>  | <b>4,95</b>          | <b>1,66</b>  | <b>67,8</b>   | <b>304,8</b>                   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1700</b> | <b>66,32</b>         | <b>48,83</b> | <b>261,13</b> | <b>1764,32</b>                 |            |
| <b>День 4</b>           |  |             |                      |              |               |                                |            |
| ЗАВТРАК                 | Плов из птицы (200/80)                                       | 280         | 16,78                | 30,88        | 52,8          | 464,4                          | 440        |
|                         | Кукуруза консервированная припущенная                        | 30          | 0,9                  | 0,06         | 1,89          | 20,7                           | 131        |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40          | 4,26                 | 1,86         | 17,46         | 109,6                          | пр         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,2                  |              | 10,2          | 41                             | 377        |
|                         |  | <b>650</b>  | <b>22,14</b>         | <b>32,8</b>  | <b>82,36</b>  | <b>636,7</b>                   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>250</b>  | <b>3,9</b>           | <b>2,8</b>   | <b>20</b>     | <b>121</b>                     | <b>103</b> |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне  | 280         | 10,05                | 16,45        | 20,88         | 341                            | 259        |
|                         | Жаркое по домашнему (200/80)                                 | 200         | 0,6                  | 0,1          | 31,7          | 131                            | 349        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                  | 50          | 5,31                 | 2,32         | 21,83         | 137                            | пр         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40          | 3,2                  | 0,6          | 16            | 88                             | пр         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40          | 3,2                  | 0,6          | 16            | 88                             | пр         |
|                         |  | <b>820</b>  | <b>23,06</b>         | <b>22,27</b> | <b>110,41</b> | <b>818</b>                     |            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>200</b>  | <b>5,4</b>           | <b>5</b>     | <b>21,6</b>   | <b>158</b>                     | <b>пр</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт  | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                       | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр         |
|                         | Косичка с сахаром  | 100         | 4                    | 2,3          | 48            | 237                            | 622        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>10,8</b>          | <b>7,6</b>   | <b>85,6</b>   | <b>467,3</b>                   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1770</b> | <b>66</b>            | <b>62,67</b> | <b>278,36</b> | <b>1921</b>                    |            |

| День 6                  |   |             |              |              |               |                |               |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК                 | Свекла отварная дольками                                | 30          | 0,45         | 0,05         | 2,6           | 12,6           | 54            |
|                         | Макаронные изделия отварные                             | 180         | 6,6          | 5,76         | 45,95         | 229,2          | 334           |
|                         | Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)             | 110         | 10,57        | 12,32        | 15,56         | 224,51         | 128/505       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | пр            |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 376           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>560</b>  | <b>22,08</b> | <b>20,09</b> | <b>96,57</b>  | <b>636,91</b>  |               |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне              | 250         | 6,53         | 4,75         | 22            | 160,28         | 102           |
|                         | Рагу из птицы (200/80)                                  | 280         | 22,02        | 30,8         | 19,8          | 483,96         | 407           |
|                         | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,7          | 0,3          | 24,4          | 103            | 388           |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | пр            |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | пр            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>800</b>  | <b>36,91</b> | <b>38,21</b> | <b>96,66</b>  | <b>902,84</b>  |               |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак               | 200         | 1,4          | 0,2          | 19,8          | 126            | пр            |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                  | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | пр            |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 3,1          | 2,5          | 3             | 163            | 738           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>400</b>  | <b>5,9</b>   | <b>3</b>     | <b>38,8</b>   | <b>361,3</b>   |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1760</b> | <b>63,89</b> | <b>61,3</b>  | <b>231,03</b> | <b>1900,06</b> |               |
| Неделя 2 День 6         |   |             |              |              |               |                |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная                                   | 200         | 4,2          | 7,6          | 30,2          | 206,4          | 173           |
|                         | Батон нарезной  | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | пр            |
|                         | Сыр твердый порциями                                    | 15          | 3,45         | 4,43         | 0             | 70,5           | 15            |
|                         | Масло сливочное   | 10          | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          | 14            |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 376           |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                  | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | пр            |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                 |             | <b>565</b>   | <b>11,95</b> | <b>20,43</b>  | <b>79,73</b>   | <b>566,92</b> |
| ОБЕД                    | Суп картофельный рыбный                                 | 250         | 6,64         | 3,58         | 17,37         | 129,23         | 289           |
|                         | Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)            | 110         | 10,31        | 12,25        | 9,41          | 165,57         | 274/505       |
|                         | Каша из гороха с маслом                                 | 180         | 13           | 4,45         | 43,09         | 283,8          | 198           |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                             | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | 349           |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | пр            |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | пр            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>810</b>  | <b>37,21</b> | <b>22,74</b> | <b>131,03</b> | <b>885,2</b>   |               |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                   | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | пр            |
|                         | Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)        | 150         | 3,1          | 7,9          | 39,8          | 249            | 223           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>350</b>  | <b>8,5</b>   | <b>12,9</b>  | <b>61,4</b>   | <b>407</b>     |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1725</b> | <b>57,66</b> | <b>56,07</b> | <b>272,16</b> | <b>1859,12</b> |               |
| День 7                  |   |             |              |              |               |                |               |
| ЗАВТРАК                 | Омлет натуральный                                       | 200         | 15,06        | 26           | 3,06          | 317,3          | 210           |
|                         | Зелёный горошек консервированный                        | 60          | 1,8          | 3,72         | 3,72          | 55,2           | 75            |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,2          |              | 10,2          | 41             | 377           |
|                         | Батон нарезной  | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | пр            |
|                         | Кондитерское изделие (Печенье)                          | 50          | 2,4          | 3,5          | 22,8          | 108            | пр            |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                 |             | <b>550</b>   | <b>22,06</b> | <b>34,02</b>  | <b>58,18</b>   | <b>613,5</b>  |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250         | 3,88         | 7            | 10            | 120            | 82            |
|                         | Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)           | 110         | 13,3         | 14,38        | 12            | 123,2          | 444/505       |
|                         | Рис отварной с овощами                                  | 180         | 4,33         | 5,41         | 42,8          | 237,6          | 305           |
|                         | Компот из кураги  | 200         | 1,92         | 0,12         | 25,86         | 151            | 551           |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,2          | 1,8          | 17,5          | 109,6          | пр            |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | пр            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>810</b>  | <b>30,03</b> | <b>29,21</b> | <b>120,16</b> | <b>807,4</b>   |               |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                   | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | пр            |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                  | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | пр            |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 3,1          | 2,5          | 3             | 163            | 738           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>400</b>  | <b>9,9</b>   | <b>7,8</b>   | <b>40,6</b>   | <b>393,3</b>   |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1760</b> | <b>61,99</b> | <b>71,03</b> | <b>218,94</b> | <b>1814,2</b>  |               |

| День 8                      |  |        |       |       |        |         |         |
|-----------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| ЗАВТРАК                     | Свекла отварная дольками                               | 30     | 0,45  | 0,05  | 2,6    | 12,6    | 54      |
|                             | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)                  | 110    | 12,4  | 7,78  | 3,74   | 152,46  | 408/505 |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180    | 9,8   | 7,56  | 46,44  | 294     | 171     |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30     | 3,2   | 1,4   | 13,1   | 82,2    | пр      |
|                             | Чай с сахаром  | 200    | 0,2   | 0,1   | 15     | 60      | 376     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |  | 560    | 26,05 | 16,89 | 80,88  | 601,26  |         |
| ОБЕД                        | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский             | 250    | 6,4   | 4,5   | 21,75  | 141     | 102     |
|                             | Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)    | 110    | 11,5  | 5,06  | 13,23  | 151,28  | 345/505 |
|                             | Картофель отварной с маслом                            | 180    | 3,47  | 5,64  | 40,32  | 188     | 125     |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                            | 200    | 0,6   | 0,1   | 31,7   | 131     | 349     |
|                             | Хлеб пшеничный   | 40     | 4,26  | 1,86  | 17,46  | 109,6   | пр      |
|                             | Хлеб ржаной  | 40     | 3,2   | 0,7   | 16     | 88      | пр      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |  | 820    | 29,43 | 17,86 | 140,46 | 808,88  |         |
| ПОЛДНИК                     | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак              | 200    | 1,4   | 0,2   | 19,8   | 126     | пр      |
|                             | Фрукт свежий, сезонный                                 | 100    | 1,4   | 0,3   | 16     | 72,3    | пр      |
|                             | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100    | 4,6   | 4     | 26,8   | 162     | 738     |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |  | 400    | 7,4   | 4,5   | 62,6   | 360,3   |         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |  | 1770   | 62,88 | 39,25 | 283,94 | 1770,44 |         |
| День 9                      |  |        |       |       |        |         |         |
| ЗАВТРАК                     | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая              | 200    | 7,16  | 9,4   | 28,8   | 291,9   | 266     |
|                             | Фрукт свежий, сезонный                                 | 100    | 1,4   | 0,3   | 16     | 72,3    | пр      |
|                             | Чай с лимоном  | 200    | 0,2   |       | 10,2   | 41      | 377     |
|                             | Батон нарезной   | 40     | 2,6   | 0,8   | 18,4   | 92      | пр      |
|                             | Масло сливочное  | 10     | 0,1   | 7,2   | 0,13   | 65,72   | 14      |
|                             | Сыр твердый порциями                                   | 10     | 2,3   | 2,95  | 0      | 47      | 15      |
|                             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                       |        | 560   | 13,76 | 20,65  | 73,63   | 609,92  |
| ОБЕД                        | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне       | 250    | 3,88  | 7     | 10     | 120     | 88      |
|                             | Плов из отварной птицы (200/80)                        | 280    | 16,78 | 30,88 | 52,8   | 464,4   | 406     |
|                             | Компот из замороженной ягоды                           | 200    | 0,17  | 0,04  | 23,1   | 93,5    | 639     |
|                             | Хлеб пшеничный   | 40     | 4,26  | 1,86  | 17,46  | 109,6   | пр      |
|                             | Хлеб ржаной  | 40     | 3,2   | 0,7   | 16     | 88      | пр      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |  | 810    | 28,29 | 40,48 | 119,36 | 876,6   |         |
| ПОЛДНИК                     | Кисломолочный продукт                                  | 200    | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | пр      |
|                             | Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)       | 200    | 18,35 | 25    | 24,3   | 293,15  | 219     |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |  | 400    | 23,75 | 30    | 45,9   | 451,15  |         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |  | 1890   | 65,8  | 91,13 | 238,79 | 1936,67 |         |
| День 10                     |  |        |       |       |        |         |         |
| ЗАВТРАК                     | Макаронные изделия, запеченные с сыром                 | 200    | 8,6   | 15    | 46,7   | 356,3   | 204     |
|                             | Фрукт свежий, сезонный                                 | 200    | 2,8   | 0,6   | 32     | 144,6   | пр      |
|                             | Чай с сахаром  | 200    | 0,2   | 0,1   | 15     | 60      | 376     |
|                             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                       |        | 600   | 11,6  | 15,7   | 93,7    | 560,9   |
| ОБЕД                        | Рассольник ленинградский вегетарианский                | 250    | 2,12  | 5,38  | 17,13  | 126,18  | 96      |
|                             | Тефтели мясные с соусом (90/20)                        | 110    | 9,5   | 9,41  | 9,9    | 287,2   | 437/505 |
|                             | Рагу из овощей   | 180    | 4,2   | 8,04  | 13,8   | 152,8   | 492     |
|                             | Напиток из шиповника                                   | 200    | 0,7   | 0,3   | 24,4   | 103     | 388     |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30     | 3,2   | 1,4   | 13,1   | 82,2    | пр      |
|                             | Хлеб ржаной  | 30     | 2,4   | 0,5   | 12     | 66      | пр      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |  | 800    | 22,12 | 25,03 | 90,33  | 817,38  |         |
| ПОЛДНИК                     | Кисломолочный продукт                                  | 200    | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | пр      |
|                             | Фрукт свежий, сезонный                                 | 100    | 1,4   | 0,3   | 16     | 72,3    | пр      |
|                             | Булочка Веснушка                                       | 100    | 1,7   | 5,2   | 21,7   | 194     | 606     |
|                             | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                       |        | 400   | 8,5   | 10,5   | 59,3    | 424,3   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |  | 1764,5 | 59,03 | 58,63 | 256,62 | 1837,21 |         |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |  | 1764,5 | 59,03 | 58,63 | 256,62 | 1837,21 |         |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |  |        |       |       |        |         |         |

| Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр   | Фактическое значение суммарно во объема блюд по меню гр |
|---|-------------|---|
| завтрак   | 550         | 560   |
| обед  | 800         | 808   |
| полдник   | 350         | 385   |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1700</b> | <b>1753</b>   |

| Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней |  |       |       |        |           |
|---|--|-------|-------|--------|-----------|
|   |  | 19,36 | 22,04 | 79,98  | 597,14    |
| Завтрак   |  | 18,00 | 18,40 | 76,60  | 544-680   |
| Рекомендуемая величина  |  |       |       |        | 22%       |
| Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%                   |  | 29,84 | 28,28 | 117,90 | 841,50    |
| Обед  |  | 27,00 | 27,60 | 114,90 | 816-952   |
| Рекомендуемая величина  |  |       |       |        | 31%       |
| Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%                      |  | 9,83  | 10,34 | 57,74  | 398,58    |
| Полдник   |  | 9,00  | 9,20  | 38,30  | 272-408   |
| Рекомендуемая величина  |  |       |       |        | 15%       |
| Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%                   |  | 59,03 | 58,63 | 255,62 | 1837,21   |
| Средняя всего за день   |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632-2040 |
| Рекомендуемая величина  |  |       |       |        | 68%       |
| Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%     |  |       |       |        |           |