

Согласовано:

Директор Очерская СОШ №2



Лебедева Т.И

М.П.

Утверждаю:

ИП Федоров Даниил Денисович



Д.Д. Федоров

Примерное десятидневное меню
для обучающихся МБОУ «Очерская СОШ №2»
на 2024 учебный год

1н/1д

1 степень

500

470

2 степень

550

680

понед

| завтрак | наименование | выход,гр | Белки | Жиры | Углев | эн.ценность | № рец. | цена | завтрак | наименование | выход,гр | Белки | Жиры | Углев | эн.ценност | № рец. | цена |
|---------|-------------------------|------------|-------|------|-------|---------------|----------|--------------|---------|-------------------------|------------|-------|------|-------|---------------|----------|---------------|
| | каша гречневая вязкая | 150 | 5,82 | 3,62 | 30 | 170,8 | 202/2011 | | | каша гречневая вязкая | 180 | 7 | 4,8 | 45 | 204,9 | 202/2011 | |
| | соус сметанный | 30 | 1 | 7,1 | 2,01 | 63,36 | 444/13 | | | соус сметанный | 30 | 1 | 7,1 | 2,01 | 63,36 | 444/13 | |
| | тефтель куриный паровой | 90 | 10,68 | 9,97 | 5,33 | 255,9 | 371/2018 | | | тефтель куриный паровой | 100 | 11,86 | 10,9 | 6,5 | 284,3 | 371/2018 | |
| | какао с молоком | 180 | 3,4 | 3,54 | 23,31 | 160,53 | 508/13 | | | какао с молоком | 180 | 3,4 | 3,54 | 23,31 | 160,53 | 508/13 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 4,35 | 0,47 | 25,67 | 70,5 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | | 500 | | | | 755,89 | | 96,26 | | | 550 | | | | 841,89 | | 107,93 |

ОВЗ 1 степень

700

705

2 степень

800

952

| обед | наименование | выход | Белки | жиры | углев | ккал | № рец | | ОВЗ | наименование | выход | Белки | жиры | углев | ккал | № рец | |
|------|-------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|-----|-------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|
| | бутерброд с сыром | 40 | 4,67 | 7,54 | 15,49 | 173,97 | ткк8 | | | бутерброд с сыром | 40 | 4,67 | 7,54 | 14,59 | 173,97 | ткк8 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк 21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | |
| | суп картоф.с бобовыми | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 134,75 | 149/13 | | | суп картоф. С бобовыми | 300 | 11,7 | 8,2 | 22,8 | 161,7 | 149/13 | |
| | соус сметанный | 50 | 1,68 | 11,84 | 3,36 | 63,36 | 444/13 | | | соус сметанный | 50 | 1,68 | 11,84 | 3,36 | 63,36 | 444/13 | |
| | каша гречневая вязкая | 250 | 9,7 | 6,03 | 50 | 204,9 | 202/2011 | | | каша гречневая вязкая | 250 | 9,7 | 6,03 | 50 | 204,9 | 202/2011 | |
| | тефтель куриный паровой | 90 | 10,68 | 9,97 | 5,33 | 255,9 | 371/2018 | | | тефтель куриный паровой | 100 | 11,86 | 10,9 | 6,5 | 284,3 | 371/2018 | |
| | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,9 | 160,53 | 508/13 | | | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 160,53 | 508/13 | |
| | печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 270 | 802/21 | | | печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 450 | 802/21 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | | 1200 | | | | 1449,01 | | 117,51 | | | 1300 | | | | 1684,36 | | 137,59 |

1н/2д

| | | 1 ступень | | | | | | | | | 2 ступень | | | | | | |
|---------|------------------|------------|-------|-------|-------|--------------|----------|--------------|---------|------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------|----------|---------------|
| | | 500 | | | | | | | 470 | | 680 | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | Белки | Жиры | Углев | эн.ценность | № рец. | цена | завтрак | наименование | выход,гр | Белки | Жиры | Углев | эн.ценность, кк | № рец | цена |
| | Каша пшеничная | 180 | 6,52 | 6,02 | 33,7 | 219,53 | 270/13 | | | каша пшеничная | 230 | 8,34 | 7,8 | 43,05 | 304,9 | 270/13 | |
| | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | тк77 | | | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | тк77 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,77 | 0,93 | 25,95 | 131,87 | 391/2011 | | | Кофейный напиток | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 131,87 | 391/2011 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 20 | 2,9 | 0,31 | 17,12 | 47 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | сыр порционно | 10 | 5,4 | 17,2 | 15,1 | 34 | тк3 | | | сыр | 20 | 10,75 | 25,4 | 30,1 | 68 | тк3 | |
| | | 510 | | | | 775,2 | | 96,26 | | | 550 | | | | 847,57 | | 107,93 |

| | | 1 ст | | | | | | | | | 2 ст | | | | | | |
|------|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|-----|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|-----------------|----------|---------------|
| | | 700 | | | | | | | 705 | | 800 | | | | | | |
| ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | наименование | выход | Белки | Жиры | Углев | ккал | № рец | цена | ОВЗ | наименование | выход | Белки | Жиры | Углев | ккал | № рец | цена |
| | Омлет натуральный | 200 | 11,7 | 18,04 | 3,04 | 340,11 | 307/13 | | | омлет натуральный | 250 | 14,6 | 22,55 | 3,8 | 425,15 | 307/13 | |
| | кофейный напиток | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 131,87 | 391/2011 | | | кофейный напиток | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 131,87 | 391/2011 | |
| | суп рассольник | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 125,9 | 139/13 | | | суп рассольник | 300 | 6 | 13,56 | 38,8 | 151,08 | 139/13 | |
| | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | тк77 | | | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | тк77 | |
| | каша пшеничная | 230 | 8,34 | 7,8 | 43,05 | 340,04 | 270/13 | | | каша пшеничная | 250 | 9,06 | 8,36 | 46,8 | 296 | 270/13 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 30 | 6,84 | 0,81 | 42,21 | 69,68 | 115/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 60 | 8,7 | 0,94 | 51,34 | 141,94 | 114/13 | |
| | | 1200 | | | | 1426,08 | | 117,51 | | | 1350 | | | | 15627,14 | | 137,59 |

1н/3д

| | | 1 степень | | | | | 470 | | | 2 степень | | | | | 550 | | | 680 | | |
|---------|-----------------------|------------|-------|------|-------|----------------|--------|--------------|---------|-----------------------|------------|-------|------|-------|----------------|--------|--|---------------|--|--|
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, к | № рец | цена | завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, к | № рец | | | | |
| | пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,05 | 23,3 | 138 | 434/13 | | | пюре картофельное | 180 | 3,83 | 7,3 | 27,95 | 188,3 | 434/13 | | | | |
| | рыба припущенная | 90 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 81,36 | 801/21 | | | рыба припущенная | 100 | 7,75 | 8,5 | 27,4 | 130,4 | 801/21 | | | | |
| | компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | 0 | 30,82 | 88,55 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | 0 | 30,82 | 88,5 | 527/13 | | | | |
| | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,32 | 157,5 | 802/21 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 70,5 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 30,82 | 157,5 | 802/21 | | | | |
| | | 500 | | | | 570,71 | | 96,26 | | | 550 | | | | 693,5 | | | 107,93 | | |

| | | 1 ст | | | | | 705 | | | 2 ст | | | | | 800 | | | 952 | | |
|------|-------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|--------|---------------|-----|-------------------|-------------|-------|------|-------|----------------|--------|--|---------------|--|--|
| ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена | ОВЗ | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | | | | |
| | булочка | 60 | 9,08 | 4,14 | 28,03 | 449,91 | 407/13 | | | булочка | 60 | 9,08 | 4,14 | 28,03 | 449,91 | 407/13 | | | | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | | |
| | суп борщ | 250 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 102,5 | 133/13 | | | суп борщ | 300 | 16,99 | 14,6 | 7,8 | 123 | 133/13 | | | | |
| | рыба припущенная | 90 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 81,36 | 801/21 | | | рыба припущенная | 100 | 7,75 | 8,5 | 27,4 | 130,4 | 801/21 | | | | |
| | пюре картофельное | 160 | 3,4 | 6,4 | 24,8 | 184 | 434/13 | | | пюре картофельное | 250 | 5,33 | 10 | 38,83 | 287,5 | 434/13 | | | | |
| | сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 92 | 537/13 | | | сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 92 | 537/13 | | | | |
| | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,32 | 157,5 | 802/21 | | | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,32 | 157,5 | 802/21 | | | | |
| | фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 70,5 | 118/13 | | | фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 70,5 | 118/13 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,6 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,6 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | | |
| | | 1200 | | | | 1323,37 | | 117,51 | | | 1350 | | | | 1496,41 | | | 137,59 | | |

1н/4д

| | | 1 степень | | | | | | 2 степень | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------------|-------|------|-------|---------------|----------|--------------|---------|-----------------------------|------------|-------|-------|-------|---------------|----------|---------------|
| | | 500 | | | 470 | | | 550 | | | 680 | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценно | № рец. | цена | завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценно | № рец. | цена |
| | макаронные изделия отварные | 150 | 8,73 | 5,45 | 45 | 212,63 | 428/13 | | | макаронные изделия отварные | 200 | 11,64 | 7,26 | 60 | 283,5 | 428/13 | |
| | курица в томатном соусе | 90 | 31,05 | 37,5 | 4,5 | 220,4 | 367/2021 | | | курица в томатном соусе | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 244,89 | 367/2021 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 30 | 4,35 | 0,48 | 25,67 | 70,5 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 | |
| | масло сливочное | 10 | 1,33 | 9,81 | 1,84 | 7,25 | ткк2 | | | масло сливочное | 10 | 1,33 | 9,81 | 1,84 | 7,25 | ткк2 | |
| | ИТОГО: | 510 | | | | 625,88 | | 96,26 | | ИТОГО: | 560 | | | | 697,74 | | 107,93 |

| | | 1 ст | | | | | | 2 ст | | | | | | | |
|------|-------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|-------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|---------------|
| | | 700 | | | 705 | | | 800 | | | 952 | | | | |
| обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | цена | обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | цена |
| | каша ячневая | 210 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 259,22 | 208/2021 | | каша ячневая | 250 | 8,6 | 7,9 | 47,07 | 308,59 | 208/2021 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 |
| | суп Щи | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,25 | 66/11 | | суп Щи | 300 | 2,3 | 7,03 | 15,1 | 138,3 | 66/11 |
| | курица в томатном соусе | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 244,89 | 367/2021 | | курица в томатном соусе | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 244,89 | 367/2021 |
| | макаронны отварные | 180 | 10,4 | 6,53 | 54 | 212,63 | 428/13 | | макаронны отварные | 240 | 14 | 8,72 | 72 | 306,144 | 428/13 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 115/13 |
| | ИТОГО: | 1200 | | | | 1115,95 | | 117,51 | ИТОГО: | 1350 | | | | 1281,88 | 137,59 |

1н/5д

1 ступень

500

470

2 ступень

550

680

вторник

| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценн | № рец | цена | завтрак | наименование | выход,г | белки | жиры | углев | эн.ценность, ккал. | № рец | цена |
|---------|-------------------------------|----------|-------|------|-------|---------|--------|-------|---------|-------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------------------|--------|--------|
| | каша дружба | 150 | 4,92 | 6,25 | 26,32 | 180,85 | 208/21 | | | каша дружба | 200 | 6,56 | 8,33 | 35,09 | 340,12 | 208/21 | |
| | котлета любительская (рыбная) | 90 | 11,85 | 10,4 | 0,1 | 104,6 | 308/21 | | | котлета любительская (рыбная) | 100 | 13,16 | 11,55 | 0,1 | 116,22 | 308/21 | |
| | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 516/13 | | | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 516/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 30 | 4,35 | 0,48 | 25,67 | 70,5 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 | |
| | ИТОГО: | 500 | | | | 530,44 | | 96,26 | | ИТОГО: | 550 | | | | 677,83 | | 107,93 |

ОВЗ 1 ст

700

705

ОВЗ

2 ст

800

952

| обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена | обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена |
|------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|
| | омлет натуральный | 200 | 11,7 | 18,04 | 3,04 | 340,12 | 307/13 | | | омлет натуральный | 240 | 14,6 | 22,55 | 3,8 | 455,3 | 307/13 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк 21 | |
| | суп картофельный с бобовыми | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 189,6 | 62/2011 | | | суп гороховый | 300 | 11,71 | 8,2 | 22,81 | 261 | 62/2011 | |
| | каша дружба | 200 | 6,56 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 208/21 | | | каша дружба | 250 | 8,2 | 10,41 | 43,86 | 360,3 | 208/21 | |
| | котлета любительская (рыбная) | 90 | 11,85 | 10,4 | 0,1 | 128,9 | 308/21 | | | котлета любительская (рыбная) | 100 | 13,16 | 11,55 | 0,1 | 128,9 | 308/21 | |
| | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 516/13 | | | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 516/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 115/13 | |
| | ИТОГО: | 1200 | | | | 1201,5 | | 117,51 | | ИТОГО: | 1350 | | | | 1507,29 | | 137,59 |

2н/1д

| | | 1 степень | | | | | | 2 степень | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------|------------|-------|------|-------|---------------|--------|--------------|---------|-------------------------|------------|-------|------|-------|---------------|--------|---------------|
| | | 500 | | | 470 | | | 550 | | | 680 | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценнос | № рец | цена | завтрак | наименование | выход,г | белки | жиры | углев | эн.ценнос | № рец | цена |
| | пудинг творожный со сгущ. Мол | 150 | 18 | 6,43 | 29,25 | 379,5 | 319/13 | | | макароны отварные | 180 | 8,73 | 5,45 | 45 | 255,15 | 428/13 | |
| | чай с лимоном и сахаром | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | | | кнели куриные | 100 | 15,85 | 10,4 | 0,1 | 293,31 | 371/13 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118/13 | | | чай с лимоном и сахаром | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 94,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 30 | 6,78 | 0,81 | 42,21 | 34,8 | 115/13 | |
| | ИТОГО: | 518 | | | | 676,92 | | 96,26 | | ИТОГО: | 558 | | | | 738,88 | | 107,93 |

| | | 1 степень | | | | | | 2 степень | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|-------------|-------|------|-------|----------------|--------|---------------|------|-------------------------|-------------|-------|------|-------|----------------|--------|---------------|
| | | 700 | | | 705 | | | 800 | | | 952 | | | | | | |
| обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена | обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена |
| | пудинг творожный | 150 | 18 | 6,43 | 29,25 | 380,5 | 319/13 | | | пудинг творожный | 210 | 25,17 | 9,01 | 40,96 | 531,3 | 319/13 | |
| | чай с сахаром и лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | | | чай с сахаром и лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | |
| | суп крестьянский | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 121,2 | 149/13 | | | суп крестьянский | 300 | 2,77 | 9,3 | 18,51 | 145,44 | 149/13 | |
| | каша рисовая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 212,9 | 243/13 | | | каша рисовая | 225 | 5,62 | 7,27 | 35,8 | 296,3 | 243/13 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12 | 190,2 | 118/13 | | | фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14 | 190,2 | 118/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | ИТГО: | 1203 | | | | 1193,58 | | 117,51 | | ИТОГО: | 1353 | | | | 1452,02 | | 137,59 |

2н/2д 2 н/2д
1 ступень

500

470

2 ступень

550

680

| завтрак | наименование | выход, гр | белки | жтры | углев | эн.ценнс | № рец | цена | завтрак | наименование | выход, гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, ккал. | № рец | цена |
|-----------|---------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|----------|-------|-----------|---------------------|-----------|-------|------|-------|--------------------|----------|--------|
| 1 ступень | каша ячневая | 150 | 5,42 | 5 | 29,65 | 185,15 | 208/2011 | | 2 ступень | каша ячневая | 200 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 208/2011 | |
| 7-11 лет | котлета из говядины | 90 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 227,25 | 371/2018 | | 12-18 лет | котлета из говядины | 100 | 11,86 | 13 | 6,38 | 252,5 | 371/2018 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | ИТОГО: | 500 | | | | 598 | | 96,26 | | ИТОГО: | 560 | | | | 684,97 | | 107,93 |

ОВЗ 1 ступень

700

705

ОВЗ 2 ступень

800

952

| 1 ступень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена | 2 ступень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена |
|-----------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|-----------|-------------------------|-------|-------|------|-------|--------|----------|--------|
| 7-11 лет | каша ячневая | 205 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 289,3 | 208/2011 | | 12-18 лет | каша ячневая | 250 | 9,03 | 8,33 | 49,42 | 388,12 | 208/2011 | |
| | чай с сахаром и лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | | | чай с сахаром и лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | ткк21 | |
| | суп борщ | 250 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 196,3 | 113/13 | | | суп борщ | 300 | 17 | 14,6 | 8 | 212,3 | 113/13 | |
| | плов с курой | 180 | 24,33 | 20,63 | 33,71 | 339,3 | 422/13 | | | плов с курой | 240 | 32,43 | 27,5 | 45 | 496 | 422/13 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 115/13 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 102 | 118/13 | | | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 102 | 118/13 | |
| | ИТОГО: | 1203 | | | | 1215,7 | | 117,51 | | ИТОГО: | 1358 | | | | 1487,2 | | 137,59 |

2н/3д

| 1 степень | | 500 | | | | | | 470 | | | | | | 2 степень | | 550 | | | | | | 680 | |
|-----------|----------------|----------|-------|-------|-------|-------------|----------|-------|---------|----------------|----------|-------|-------|-----------|--------------------|--------|--------|--|--|--|--|-----|--|
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность | № рец | цена | завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, ккал. | № рец | цена | | | | | | |
| | рагу из птицы | 240 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 340,11 | 412/2013 | | | рагу из птицы | 240 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 340,11 | 412/13 | | | | | | | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | | | | | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 500 | | | | 525,71 | | 96,26 | | булочка | 50 | | | | 374,93 | 407/13 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | ИТОГО: | 550 | | | | 900,64 | | 107,93 | | | | | | |

| 1 степень | | 700 | | | | | | 705 | | | | | | овз 2 степень | | 800 | | | | | | 952 | |
|-----------|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|----------|--------|------|----------------|-------|-------|-------|---------------|---------|----------|--------|--|--|--|--|-----|--|
| ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | | цена | обед | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | | цена | | | | | | |
| | Каша гречневая | 200 | 5,82 | 3,62 | 30 | 180 | 202/2011 | | | каша гречневая | 250 | 7,3 | 4,5 | 37,5 | 225 | 202/2011 | | | | | | | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ттк21 | | | | | | | |
| | суп рассольник | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 123,9 | 139/13 | | | суп рассольник | 300 | 6,03 | 13,56 | 38,85 | 148,68 | 139/13 | | | | | | | |
| | рагу из птицы | 240 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 312,5 | 412/2013 | | | рагу из птицы | 240 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 312,5 | 412/13 | | | | | | | |
| | сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 92 | 537/13 | | | сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 92 | 537/13 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 114/13 | | | | | | | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 115/13 | | | | | | | |
| | булочка | 50 | 3,88 | 8,05 | 29,71 | 374,93 | 407/13 | | | булочка | 100 | 7,7 | 16,1 | 59,4 | 749,86 | 407/13 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 1200 | | | | 1268,93 | | 117,51 | | ИТОГО: | 1350 | | | | 1713,64 | | 137,59 | | | | | | |

2н/4д

| | | 1 степень | | | | | | 2 степень | | | | | | | | | |
|---------|------------------|------------|-------|-------|-------|--------------------|----------|--------------|---------------|------------------|----------|-------|-------|-------|--------------------|----------|---------------|
| | | 500 | | | 470 | | | 550 | | | 680 | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, ккал. | № рец | цена | завтрак | наименование | выход,гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, ккал. | № рец. | цена |
| | каша пшенная | 150 | 4,9 | 5,27 | 29,08 | 234,84 | 273/2013 | | | каша пшенная | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 300,1 | 273/2013 | |
| | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | ткк77 | | | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | ткк77 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк 21 | | | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,8 | 56,8 | ткк21 | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 4,35 | 0,48 | 25,67 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 20 | 4,35 | 0,48 | 25,67 | 94 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118/13 | | | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118/13 | |
| | ИТОГО: | 550 | | | | 728,44 | | 96,26 | ИТОГО: | 580 | | | | | 793,7 | | 107,93 |

| | | 1 степень | | | | | | 2 степень | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|-----------|---------------|---------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|
| | | 700 | | | 705 | | | 800 | | | 952 | | | | | | |
| 1 степень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец | цена | 2 степень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № Рец | цена |
| 7-11 лет | каша пшенная | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 260,9 | 273/2013 | | 12-18 лет | каша пшенная | 250 | 8,16 | 8,8 | 48,5 | 326,12 | 273/2013 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк 21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | |
| | суп Ши | 250 | 14,16 | 12,16 | 6,66 | 115,25 | 147/13 | | | суп Ши | 300 | 17 | 14,6 | 8 | 138,3 | 147/13 | |
| | макароны отварные | 200 | 11,64 | 7,26 | 60 | 283,5 | 428/13 | | | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | ткк77 | |
| | сосиска отварная | 60 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 261 | ткк 77 | | | макароны отварные | 230 | 13,38 | 8,35 | 69 | 326,03 | 428/13 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,63 | 34,23 | 34,8 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 60 | 8,7 | 0,95 | 51,34 | 141 | 115/13 | |
| | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,32 | 157,5 | ткк802/21 | | | печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,32 | 157,5 | 802/21 | |
| | ИТОГО: | 1200 | | | | 1362,11 | | 117,51 | ИТОГО: | 1350 | | | | | 1539,91 | | 137,59 |

2н/5д

| 1 степень | | | | | | | | | 2 степень | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------|--------|--------------|-----------|-----------------------|------------|-------|-------|-------|----------------|--------|---------------|
| 500 | | | | | | | | | 680 | | | | | | | | |
| завтрак | наименование | выход, гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, кк | № рец. | цена | завтрак | наименование | выход, гр | белки | жиры | углев | эн.ценность, к | № рец. | |
| 1 степень | капуста тушеная | 150 | 3,62 | 4,23 | 15,45 | 130,74 | 428/13 | | 2 степень | капуста тушеная | 200 | 4,82 | 5,64 | 20,06 | 211,32 | 428/13 | |
| 7-11 лет | курица отварная | 90 | 31,05 | 37,45 | 4,9 | 218,6 | 366/21 | | 12-18 лет | курица отварная | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 242,9 | 366/21 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,8 | 0,63 | 34,23 | 94 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | |
| | ИТОГО: | 500 | | | | 576,5 | | 96,26 | | ИТОГО: | 560 | | | | 681,38 | | 107,93 |

| ОВЗ 1 степень | | | | | | | | | ОВЗ 2 степень | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|---------|---------------|---------------|------------------------|-------------|-------|-------|-------|----------------|----------|---------------|
| 700 | | | | | | | | | 800 | | | | | | | | |
| 1 степень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец. | цена | 2 степень | наименование | выход | белки | жиры | углев | ккал | № рец. | |
| 7-11 лет | бутерброд с сыром | 40 | 4,67 | 7,54 | 15,49 | 139,65 | ткк8 | | 12-18 лет | бутерброд с сыром | 40 | 4,67 | 7,54 | 15,49 | 139,65 | ткк8 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 56,8 | ткк21 | |
| | суп с рыбной консервой | 250 | 7,13 | 9,03 | 39,66 | 240,36 | 159/13 | | | суп с рыбной консервой | 300 | 8,55 | 10,83 | 47,6 | 288,44 | 159/2013 | |
| | курица отварная | 90 | 31,05 | 37,45 | 4,9 | 218,6 | 366/21 | | | курица отварная | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 242,9 | 366/21 | |
| | капуста тушеная | 200 | 4,82 | 5,64 | 20,06 | 283,5 | 428/13 | | | капуста тушеная | 250 | 6,02 | 7,05 | 25,75 | 354,4 | 428/13 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527//13 | | | компот из сухофруктов | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 98,36 | 527/13 | |
| | фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 12,4 | 70,5 | 118/13 | | | фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 12,4 | 70,5 | 118/13 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 7,25 | 0,78 | 42,78 | 117,5 | 114/13 | | | хлеб ржаной | 50 | 11,4 | 1,35 | 70,35 | 87 | 114/13 | |
| | хлеб ржаной | 20 | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 34,8 | 115/13 | | | хлеб пшеничный | 60 | 8,7 | 0,94 | 51,34 | 141 | 115/13 | |
| | ИТОГО: | 1200 | | | | 1260,07 | | 117,51 | | ИТОГО: | 1350 | | | | 1479,05 | | 137,59 |