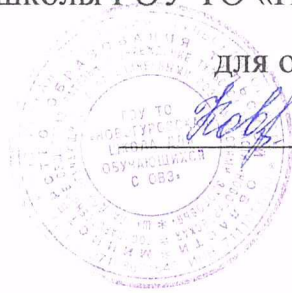


Утверждаю
Директор школы ГОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ОВЗ»



Коврижко Н.Я.

01.09.2024г.

Меню приготовляемых блюд
для обучающихся с 12 до 18 лет
5-9 классы

ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Адрес: Тульская область, Алексинский район
пос.Новогуровский
ул.Железнодорожная, д55

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

Возрастная категория:

12-18лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|-----------------------------------|--|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| 12-18 | Каша из крупы "Геркулес" | г | 220 | 9,2 | 9,9 | 35,0 | 266,0 | 212 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,0 | 465 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,1 | 8,09 | 8,5 | 132,45 | 63 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 560 | 18,54 | 20,89 | 66,90 | 530,45 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Пряник | г | 50 | 2,4 | 5,9 | 37,2 | 216,9 | пром |
| | Конфеты | г | 20 | 0,5 | 0,9 | 16,5 | 73,0 | пром. |
| | Итого завтрак 2 | | 270 | 7,6 | 10,3 | 66,2 | 390,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | г | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,3 | 143,0 | 54-7з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | г | 300 | 8,9 | 6,4 | 23,1 | 185,7 | 54-24с-2020 |
| | Рис отварной | г | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,5 | 271,0 | 54-6г-2020 |
| | Гуляш из говядины | г | 120 | 20,4 | 19,8 | 4,7 | 278,5 | 54-2м-2020 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,4 | 0,0 | 18,3 | 75,8 | 54-4хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1130 | 52,0 | 46,2 | 198,6 | 1422,0 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | пром |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Печенье | г | 50 | 3,8 | 5,9 | 37,2 | 216,9 | пром |
| Итого полдник: | | 350 | 5,6 | 6,3 | 64,9 | 337,9 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | г | 100 | 1,3 | 6,1 | 6,2 | 100,0 | 31 | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | г | 120 | 16,5 | 8,9 | 7,5 | 176,6 | 54-11р-2020 | |
| Картофель отварной с маслом | г | 230 | 4,4 | 11,8 | 24,1 | 221,2 | 152 | |
| Компот из свежих фруктов | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46,0 | 486 | |
| Хлеб пшеничный | г | 150 | 11,2 | 4,3 | 77,1 | 397,5 | пром | |
| Итого ужин | | 800 | 33,5 | 31,2 | 126,0 | 941,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3310 | 164,6 | 119,9 | 530,6 | 3723,0 | | |

| 2 день | Завтрак | | | | | | | 2 день |
|--|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 12-18 | Запеканка из творога с джемом | г | 200 | 37,9 | 11,0 | 30,4 | 372,0 | 279 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | 459 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 530 | 40,85 | 12,37 | 65,12 | 534,60 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Мармелад | г | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 | пром |
| | Вафли | г | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,0 | 175,0 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 270 | 2,9 | 3,4 | 73,0 | 330,1 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,0 | 62,7 | 54-5з-2020 |
| | Суп гороховый | г | 300 | 12,0 | 10,1 | 24,4 | 236,7 | 54-8с-2020 |
| | Картофельное пюре | г | 230 | 4,7 | 8,1 | 30,4 | 213,7 | 54-11г-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | г | 120 | 16,9 | 7,0 | 5,3 | 151,6 | 54-25м-2020 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1160 | 50,2 | 34,1 | 172,0 | 1198,1 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Булочка школьная | г | 60 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 | 54-9в-2020 |
| | Банан | г | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 | пром |
| Итого полдник: | г | 430 | 12,5 | 6,2 | 82,2 | 433,7 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | г | 100 | 1,9 | 6,1 | 5,8 | 86,0 | 25 | |
| Плов из отварной говядины | г | 260 | 17,3 | 13,6 | 40,0 | 353,0 | 330 | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | г | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 116,2 | 247 | |
| Хлеб пшеничный | г | 140 | 10,5 | 4,0 | 71,9 | 371,0 | пром | |
| Итого ужин | | 700 | 31,1 | 23,7 | 146,7 | 926,2 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Ряженка | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3290 | 165,1 | 84,8 | 547,0 | 3523,7 | | |

| 3 день | Завтрак | | | | | | | 3 день |
|--|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 12-18 | Каша рисовая вязкая | г | 220 | 6,50 | 7,30 | 40,3 | 252,30 | 217 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94,0 | 462 |
| | Батон нарзной | | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,13 | 66,0 | 79 |
| | Груша | г | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 11,78 | 18,48 | 74,31 | 508,70 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 2,0 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Сухари сдобные | г | 50 | 4,2 | 5,4 | 33,0 | 199,0 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 250 | 5,2 | 7,4 | 53,2 | 285,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | г | 100 | 1,1 | 9,0 | 6,6 | 111,8 | 54-16з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 300 | 9,3 | 12,6 | 9,6 | 189,8 | 104\87\433 |
| | Рагу из овощей | г | 200 | 3,9 | 10,0 | 18,1 | 177,7 | 54-9г-2020 |
| | Тефтели из говядины паровые | г | 120 | 16,4 | 14,3 | 10,0 | 234,0 | 54-8м-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Пастила | г | 35 | 0,1 | 0,0 | 28,0 | 112,7 | пром |
| | Итого обед: | | 1165 | 46,8 | 49,5 | 181,7 | 1360,9 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| Ацидолакт | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром | |
| Яблоко | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 | |
| Коржик молочный | г | 60 | 4,1 | 7,0 | 40,6 | 242,0 | 54-2в-2020 | |
| Итого полдник: | | 360 | 10,3 | 12,4 | 58,4 | 387,0 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | г | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 | |
| Овощи консервированные отварные (кукуруза) | г | 105 | 3,0 | 3,8 | 5,3 | 67,0 | 157 | |
| Биточек из курицы | г | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,4 | 168,7 | 54-5м-2020 | |
| Каша перловая рассыпчатая | г | 200 | 5,9 | 7,0 | 40,6 | 249,5 | 54-5г | |
| Чай с молоком и сахаром | г | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4г-2020 | |
| Хлеб пшеничный | г | 120 | 9,0 | 3,5 | 61,7 | 318,0 | пром | |
| Итого ужин | | 765 | 43,4 | 23,7 | 129,9 | 910,7 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Кефир | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3290 | 127,6 | 116,5 | 508,3 | 3553,3 | | |

| 4 день | Завтрак | | | | | | | 4 день |
|---|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 12-18 | Огурец свежий | г | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 |
| | Омлет натуральный | г | 200 | 12,93 | 20,77 | 3,23 | 251,54 | 268 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,0 | 465 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 580 | 18,05 | 24,31 | 38,05 | 442,54 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Пирожки печеные из слобного теста(капуста) | г | 60 | 4,1 | 4,2 | 19,0 | 130,0 | 532/551 |
| | Итого завтрак 2 | | 260 | 5,1 | 4,4 | 39,2 | 216,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,3 | 143,0 | 54-7з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой(крупя перловая) | г | 300 | 7,7 | 8,6 | 16,2 | 173,4 | 54-10с-2020 |
| | Плов с курицей | г | 250 | 34,1 | 10,1 | 41,5 | 393,3 | 54-12м-2020 |
| | Компот из свежих яблок | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1060 | 59,5 | 32,4 | 171,7 | 1219,3 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кефир | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром |
| | Печенье | г | 50 | 3,8 | 4,8 | 37,1 | 207,8 | пром |
| Итого полдник: | | 250 | 9,6 | 9,8 | 45,1 | 308,8 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | г | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,5 | 90,0 | 34 | |
| Котлеты из говядины | г | 120 | 18,0 | 20,0 | 10,0 | 303,0 | 171 | |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | г | 230 | 5,3 | 11,6 | 14,4 | 184,0 | 181 | |
| Соус сметанный | г | 50 | 0,7 | 4,6 | 1,2 | 50,0 | 408 | |
| Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | г | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,7 | 92,0 | 253 | |
| Хлеб пшеничный | г | 130 | 9,7 | 3,8 | 66,8 | 344,5 | пром. | |
| Итого ужин | | 830 | 35,4 | 46,1 | 122,6 | 1063,5 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3180 | 146,9 | 122,0 | 424,7 | 3351,1 | | |

| 5 день | Завтрак | | | | | | | 5 день |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 12-18 | Макаронны отварные с сыром | г | 200 | 12,30 | 10,0 | 35,90 | 283,00 | 259 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 457 |
| | Батон нарзной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 530 | 15,15 | 11,37 | 70,42 | 443,60 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Сушки | г | 50 | 4,3 | 2,8 | 30,7 | 188,0 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 250 | 5,3 | 3,0 | 50,9 | 274,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови и чернослива | г | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 | 54-17з-2020 |
| | Суп картофельный с рыбой (минтай) | г | 300 | 14,8 | 3,8 | 21,9 | 181,4 | 54-20с-2020 |
| | Голубцы ленивые | г | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 | 54-3м-2020 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 | 54-4хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1050 | 52,1 | 26,1 | 170,9 | 1127,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | г | 60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166,0 | 54-14в |
| | Ряженка | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром |
| | Итого полдник: | | 260 | 9,3 | 6,4 | 42,8 | 267,0 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | г | 200 | 25,3 | 33,8 | 4,0 | 421,3 | 54-4о-2020 | |
| Овощи консервированные отварные (фасоль) | г | 105 | 3,0 | 3,8 | 5,3 | 67,0 | 157 | |
| Рыба, запеченная с яйцом | г | 120 | 15,0 | 6,0 | 9,0 | 150,0 | 301 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 200 | 11,1 | 8,4 | 48,0 | 311,6 | 54-4г | |
| Чай с вареньем | г | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 62,0 | 458 | |
| Хлеб пшеничный | г | 130 | 9,7 | 3,8 | 66,8 | 344,5 | пром. | |
| Итого ужин | | 955 | 64,5 | 55,9 | 148,0 | 1356,4 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Ацидолакт | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3245 | 152,2 | 107,8 | 491,0 | 3569,8 | | |

| 7 день | Завтрак | | | | | | | 7 день |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 12-18 | Каша "Дружба" | г | 180 | 4,68 | 6,0 | 24,8 | 171,5 | 260 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,0 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,8 | 54-1з |
| | Груша | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525 | 13,63 | 14,17 | 63,60 | 435,90 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Сушка | г | 50 | 4,3 | 2,8 | 30,7 | 188,0 | пром. |
| | Итого завтрак 2 | | 250 | 5,3 | 3,0 | 50,9 | 274,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | г | 100 | 1,7 | 10,2 | 9,7 | 135,8 | 54-8з-2020 |
| Рассольник Ленинградский | г | 300 | 9,0 | 12,1 | 20,2 | 225,2 | 54-3с-2020 | |
| Картофель отварной в молоке | г | 230 | 6,9 | 8,5 | 40,7 | 266,3 | 54-10г-2020 | |
| Котлета рыбная (минтай) | г | 120 | 17,0 | 3,1 | 10,3 | 137,0 | 54-3р-2020 | |
| Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 0,2 | 0,2 | 11,0 | 46,7 | 54-34хн-2020 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром | |
| Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром | |
| Итого обед: | | 1160 | 49,8 | 37,6 | 185,7 | 1279,0 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Коржик молочный | г | 100 | 6,7 | 9,9 | 52,4 | 325,1 | 54-2в-2020 | |
| Молоко 3,2% | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | пром | |
| Итого полдник: | | 300 | 12,5 | 14,9 | 62,0 | 431,7 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Огурец в нарезке | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 | 148 | |
| Бефстроганов из говядины | г | 130 | 17,8 | 21,3 | 13,0 | 315,4 | 326/402 | |
| Каша перловая рассыпчатая | г | 200 | 5,9 | 7,0 | 40,6 | 249,5 | 54-5г | |
| Чай с вареньем | г | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 62,0 | 458 | |
| Хлеб пшеничный | г | 125 | 9,4 | 3,6 | 64,2 | 331,2 | пром. | |
| Итого ужин | | 755 | 34,3 | 32,2 | 135,2 | 972,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3190 | 121,4 | 106,8 | 505,4 | 3493,9 | | |

| 8 день | Завтрак | | | | | | | 8 день |
|--------|--|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 12-18 | Запеканка из творога со сгущ.мол | г | 150 | 31,6 | 9,2 | 25,3 | 310,0 | 279 |
| | | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,4 | 471 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,10 | 9,30 | 38,0 | 457 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 500 | 35,9 | 12,27 | 70,9 | 536,0 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Печенье | г | 50 | 3,8 | 5,9 | 37,2 | 216,9 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 250 | 4,8 | 6,1 | 57,4 | 302,9 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | г | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 300 | 9,3 | 12,6 | 9,6 | 189,8 | 104/87/433 |
| | Каша пшенная рассыпчатая | г | 200 | 8,5 | 8,6 | 47,3 | 301,0 | 54-12г-2020 |
| | Курица отварная | г | 120 | 38,5 | 2,9 | 1,3 | 185,5 | 54-21м-2020 |
| | Соус белый основной | г | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,1 | 54-2соус |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хл-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Итого обед | | 1180 | 74,9 | 38,5 | 176,5 | 1354,2 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | г | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | г | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 116,2 | 247 |
| | Булочка школьная | г | 60 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 | 54-9в-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 11,4 | 5,9 | 63,3 | 345,4 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | г | 100 | 5,0 | 0,6 | 1,5 | 67,0 | 157 |
| | Голубцы ленивые | г | 120 | 12,0 | 14,4 | 5,0 | 197,0 | 333 |
| | Соус сметанный | г | 30 | 0,5 | 3,6 | 1,0 | 38,0 | 236 |
| | Макароны отварные с томатом | г | 200 | 7,6 | 7,3 | 38,2 | 249,0 | 257 |
| | Чай с молоком и сахаром | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | г | 150 | 11,2 | 4,3 | 77,1 | 397,5 | пром. |
| | Итого ужин | | 800 | 41,0 | 33,7 | 135,3 | 1048,9 | |
| | Ужин 2 | | | | | | | |
| | Ряженка | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром |
| | Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | |
| | Итого за день: | | 3230 | 149,1 | 116,6 | 512,6 | 3688,4 | |

| 9 день | Завтрак | | | | | | | 9 день |
|--|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 12-18 | Кукуруза консервированная | г | 60 | 1,7 | 2,17 | 3,0 | 38,3 | 157 |
| | Омлет натуральный | г | 200 | 17,20 | 27,70 | 4,30 | 335,4 | 268 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,3 | 2,90 | 13,8 | 94,0 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,2 | 52,4 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 580 | 24,10 | 33,75 | 41,1 | 564,10 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Пирожки печеные из сдобного теста(капуста) | г | 60 | 4,1 | 4,2 | 19,0 | 130,0 | 532/551 |
| | Итого завтрак 2 | | 260 | 5,1 | 4,4 | 39,2 | 216,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | г | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76,0 | 54-13з-2020 |
| | Суп гороховый | г | 300 | 12,0 | 10,1 | 24,4 | 236,7 | 54-8с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 200 | 11,0 | 8,4 | 48,0 | 311,6 | 54-4г-2020 |
| | Тефтели из говядины с рисом | г | 100 | 14,4 | 14,6 | 8,0 | 221,9 | 54-21м-2020 |
| | Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,0 | 46,7 | 54-34хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1110 | 54,0 | 41,3 | 192,9 | 1360,9 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Банан | г | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 | пром | |
| Йогурт питьевой | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром | |
| Итого полдник: | | 370 | 8,4 | 5,9 | 43,7 | 261,7 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Огурец в нарезке | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 | 54-2з-2020 | |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | г | 230 | 5,3 | 11,6 | 14,4 | 184,0 | 181 | |
| Соус сметанный | г | 50 | 0,7 | 4,6 | 1,2 | 50,0 | 408 | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | г | 120 | 16,5 | 8,9 | 7,5 | 176,6 | 54-11р-2020 | |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 | |
| Хлеб пшеничный | г | 150 | 11,2 | 4,3 | 77,1 | 397,5 | пром. | |
| Итого ужин | | 850 | 34,7 | 29,6 | 109,1 | 849,1 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Ацидолакт | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3370 | 132,1 | 119,9 | 434,0 | 3460,5 | | |

| 10 день | Завтрак | | | | | | | 10 день |
|--|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 12-18 | Птица отварная | г | 120 | 28,50 | 21,00 | 0,00 | 252,5 | 366 |
| | Макаронны отварные | г | 200 | 7,40 | 0,60 | 39,4 | 253,0 | 256 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,2 | 52,4 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,0 | 465 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 640 | 40,60 | 25,08 | 73,00 | 689,90 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117,3 | 260 |
| | Кольцо сдобное | г | 60 | 5,1 | 9,7 | 35,4 | 243,4 | 286 |
| | Апельсин | г | 160 | 1,4 | 0,3 | 13,0 | 60,5 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 420 | 12,1 | 16,4 | 57,8 | 421,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,0 | 62,7 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с рыбой (минтай) | г | 300 | 14,8 | 3,8 | 21,9 | 181,4 | 54-20с-2020 |
| | Капуста тушеная с мясом | г | 240 | 26,4 | 26,4 | 16,0 | 407,3 | 54-10м-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 7,1 | 1,1 | 74,7 | 321,0 | пром |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1050 | 54,8 | 38,4 | 166,6 | 1217,4 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | г | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,9 | 54-2о-2020 |
| | Ряженка | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром |
| | Хлеб пшеничный | г | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 79,5 | пром |
| Итого полдник: | | 350 | 15,7 | 14,4 | 27,2 | 303,4 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Помидор в нарезке | г | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23,9 | 54-3з-2020 | |
| Печень по строгановски | г | 100 | 20,0 | 13,0 | 7,0 | 225,0 | 356 | |
| Картофельное пюре | г | 230 | 4,7 | 8,1 | 30,4 | 213,7 | 54-11г-2020 | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | г | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 116,2 | 247 | |
| Хлеб пшеничный | г | 120 | 9,0 | 3,5 | 61,7 | 318,0 | пром. | |
| Итого ужин | | 750 | 36,2 | 24,8 | 131,9 | 896,8 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Йогурт 2,5% | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3410 | 138,3 | 121,6 | 464,5 | 3629,7 | | |

| 11 день | Завтрак | | | | | | | 11 день |
|--|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 12-18 | Каша рисовая вязкая | г | 220 | 5,31 | 5,94 | 32,9 | 206,5 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,50 | 40,0 | 459 |
| | Масло сливочнос | г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 |
| | Банан | г | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 560 | 8,34 | 25,70 | 66,00 | 435,20 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 54-23гн-2020 |
| | Пряник | г | 50 | 2,4 | 1,4 | 39,0 | 175,0 | пром |
| | Итого завтрак 2 | | 250 | 6,3 | 4,3 | 50,2 | 261,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 | 54-2з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | г | 300 | 9,4 | 12,4 | 15,1 | 210,8 | 54-2с-2020 |
| | Рис припущенный | г | 200 | 4,7 | 6,4 | 46,7 | 262,5 | 54-7г-2020 |
| | Оладьи из печени покунцевски | г | 100 | 17,4 | 11,4 | 15,6 | 234,1 | 54-31м-2020 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | г | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 159,0 | пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 150 | 10,5 | 1,8 | 63,0 | 309,0 | пром |
| | Итого обед: | | 1110 | 47,9 | 34,1 | 188,8 | 1255,0 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка творожная | г | 60 | 9,9 | 12,4 | 18,0 | 222,8 | 54-1в-2020 |
| | Сок в ассортименте | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | пром |
| | Груша | г | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | пром |
| Итого полдник: | | 360 | 11,3 | 12,9 | 48,5 | 354,3 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | г | 100 | 1,7 | 10,2 | 9,7 | 135,8 | 54-8з-2020 | |
| Макароны отварные | г | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 54-1г-2020 | |
| Рыба запеченная с яйцом | г | 120 | 15,0 | 6,0 | 9,0 | 150,0 | 301 | |
| Чай с молоком и сахаром | г | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн-2020 | |
| Хлеб пшеничный | г | 135 | 10,1 | 3,9 | 69,4 | 357,7 | пром. | |
| Итого ужин | | 755 | 35,6 | 27,7 | 140,4 | 956,8 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| Ряженка | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | пром. | |
| Итого ужин 2 | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 | | |
| Итого за день: | | 3235 | 133,9 | 109,7 | 501,9 | 3363,3 | | |
| Всего за 10 дней | | 32750 | 1486,4 | 1156,3 | 5158,3 | 35356,7 | | |