

«Согласовано»

Директор КОУ ХМАО-Югры
Нижневартовская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №2"

Кирбенёва А.А.

2025г.



«Согласовано»

Генеральный директор ООО «РД ГРУПП»

Шелкунов Д.В.

2025г.



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КОУ "НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ № 2"

Возрастная категория: школьники 7-11 лет

(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

КОУ ХМАО-Югры "Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2"

«Согласовано»
 Руководитель школы
 Кирбенева А.А.

«тверждено»
 Директор ООО «РД ГРУПП»
 Шелкунов Д.В.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное диетическое меню для учащихся Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2

№2, Возрастная категория: 7-11 лет

Исключены: молоко, кисломолочные продукты, сыр, творог, сметану, продукты содержащие глютен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша Дружба на воде (крупа рисовая, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	3,63	7,14	30,42	200,39	ТК №229/1-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		510	4,31	14,84	48,41	344,33	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	90	0,99	0,09	1,44	14,40	ТК №53-Т
	Суп картофельный (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,81	5,68	12,45	127,56	ТК №73-Т
	Курица отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	ТК №366-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	ТК №152-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П

Итого за обед:	710	25,60	21,88	51,88	510,14		
Итого за день 1:		29,91	36,72	100,29	854,47		
День 2 (Вторник)							
Итого за обед:	710	25,60	21,88	51,88	510,14		
Итого за день 1:		29,91	36,72	100,29	854,47		
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Масло сливочное нормирми (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		500	6,36	18,67	44,87	372,97	
Итого за обед:	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	ТК №2-П
	Борщ с капустой и картофелем (говядина I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	4,07	5,75	8,44	101,70	ТК №62-Т
Обед	Рыба отварная (минтай (или треска), морковь, лук репчатый, соль йодированная)	100	18,23	0,97	0,00	81,63	ТК №295-П
	Пиоре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	ТК №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
Итого за обед:		770	26,85	18,35	45,78	455,87	
Итого за день 2:			33,22	37,02	90,66	828,84	
День 3 (Среда)							
Итого за день 2:			33,22	37,02	90,66	828,84	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша овсяная вязкая на воде (хлопья овсяные "Геркулес", сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,38	8,93	29,28	219,79	ТК №220-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		500	5,98	9,38	47,14	297,63	

Обед:	Салат "Зимний" (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,59	4,98	8,85	86,53	ТК №30-Т
	Суп картофельный (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,81	5,68	12,45	127,56	ТК №73-Т
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	ТК №375-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
Итого за обед:		620	18,18	17,02	53,53	440,17	
Итого за день 3:			24,15	26,40	100,66	737,80	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
	Йогурт вареное (йогурт I кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		550	11,15	19,52	46,49	406,12	
Обед	Салат из свеклы (свекла, масло растительное, соль йодированная)	90	1,26	5,49	6,84	81,90	ТК №26-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста)	200	4,17	5,79	6,38	94,24	ТК №66-Т
	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	ТК №174-Т

	Кисель из концентрата плодовоовогодного (концентрат киселя плодовоовогодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
Итого за обед:		620	21,05	21,30	46,28	461,05	
Итого за день 4:			32,20	40,81	92,77	867,18	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая вязкая на воде (крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	2,83	6,74	31,72	198,91	ТК №218-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Итого за завтрак:	500	3,43	7,19	49,57	276,75	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	ТК №47-П
	Суп картофельный с бобовыми (крупа потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох душистый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	ТК №113-П
	Курница отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	ТК №366-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
Итого за обед		710	30,61	26,49	58,80	594,82	
Итого за день 5:			34,04	33,68	108,37	871,56	
	Вес блока, г		Пищевые вещества, г				ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		512	6,25	13,92	47,29	339,56	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		686	24,46	21,01	51,25	492,41	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			30,70	34,92	98,55	831,97	

2 Неделя

День 6 (Понедельник)

Завтрак	Каша пшениная вязкая на воде (крупа пшениная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,20	7,77	32,32	219,92	ТК №225-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		510	4,88	15,47	50,31	363,86	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	ТК №53-Т
	Суп из овощей (курица потрошенная I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	200	6,50	7,71	7,79	125,93	ТК №116-П
	Курица отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	ТК №366-П
	Пиоре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	ТК №377-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Итого за обед	760	25,45	25,58	50,46	535,05	
Итого за день 6:			30,32	41,05	100,77	898,91	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
Итого за завтрак:		360	4,95	10,40	30,48	235,32	
Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)		90	1,40	4,89	3,81	64,85	ТК №1-П

Обед	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	2,70	3,78	11,48	90,82	ТК №96-П
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	ТК №318-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	ТК №152-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Итого за обед:	710	31,55	26,87	44,54	546,33	
День 8 (Среда)							
Итого за день 7:							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая на воде (крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,78	6,87	34,26	214,09	ТК №233/1-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Итого за завтрак:	500	4,38	7,33	52,11	291,93	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	2,25	5,67	7,47	90,00	ТК №42-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина I кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное I кат., соль йодированная)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	ТК №80-Т
	Рыба отварная (минтай (или треска), морковь, лук репчатый, соль йодированная)	100	18,23	0,97	0,00	81,63	ТК №295-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (ягоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
Итого за обед:	720	30,03	15,07	68,98	531,90		

Итого за день 8:			34,41	22,40	121,09	823,83	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
	Ййцо вареное (ййцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		520	11,09	12,26	45,70	338,28	
Обед	Салат из свежкы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	90	1,17	5,49	5,58	75,60	ТК №31-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	ТК №14/1-П
	Вигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодовоогородного (концентрат киселя плодовоогородного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
Итого за обед:		620	24,05	19,52	43,47	444,98	
Итого за день 9:			35,14	31,78	89,17	783,26	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде (крупа пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,07	7,22	31,96	213,12	ТК №223-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Итого за завтрак:		500	5,67	7,67	49,82	290,96
Салат из капусты белокочанной с кукурузой (капуста белокочанная, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)		90	1,56	4,95	5,45	72,57	ТК №1/1-П

Обед	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,08	6,27	13,90	132,28	ТК №84-Г
	Куриня отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	ТК №366-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	ТК №152-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
Итого за обед:	710	24,44	27,33	57,33	573,03		
Итого за день 10:		30,11	35,00	107,15	863,99		
	Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал		
	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
Среднее значение за 2 недели по завтракам:	478	6,19	10,62	45,68	304,07	20%	
Среднее значение за 2 недели по обедам:	704	27,10	22,88	52,96	526,26	30%	
Среднее значение за 2 недели по дням:		33,30	33,50	98,64	830,32		

КОУ ХМАО-Югры "Нижневарттовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"



Меню приготавливаемых блюд. В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное диетическое меню для учащихся Нижневарттовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

№2. Возрастная категория: 7-11 лет

Исключены: молоко, кисломолочные продукты, сыр, творог, сметану

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша Дружба на воде (крупа рисовая, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	3,63	7,14	30,42	200,39	ТК №229/1-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		555	7,73	15,20	70,55	449,63	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	90	0,99	0,09	1,44	14,40	ТК №53-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	ТК №376-П

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
Итого за обед:		730	34,53	22,36	82,46	672,29	
Итого за день 1:			42,26	37,56	153,00	1121,92	
День 2 (Вторник)							
	Каша манная вязкая на воде (крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,16	6,76	27,21	186,27	ТК №214-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	40	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П
Итого за завтрак:		500	8,79	16,36	78,60	494,31	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	ТК №2-П
	Борщ с капустой и картофелем (говядина I кат., картофель, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	4,07	5,75	8,44	101,70	ТК №62-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное I кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	ТК №301-П
	Пиюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	ТК №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
Итого за обед:		870	31,99	25,40	98,47	751,19	

Итого за день 2:			40,78	41,76	177,07	1245,50	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша овсяная вязкая на воде (хлопья овсяные "Геркулес", сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,38	8,93	29,28	219,79	ТК №220-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:	550	9,78	9,78	71,74	414,63		
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,59	4,98	8,85	86,53	ТК №30-Т
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная I кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное I кат.)	200	7,30	7,18	10,26	134,19	ТК №128-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	ТК №375-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	ТК №574-П
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
		730	27,25	19,78	100,46	688,80	
Итого за день 3:		37,03	29,56	172,19	1103,43		
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное I кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		580	13,43	19,76	61,25	476,32	
	Салат из свеклы (свекла, масло растительное, соль йодированная)	90	1,26	5,49	6,84	81,90	ТК №26-П
	Пи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста)	200	4,17	5,79	6,38	94,24	ТК №66-Т
Обед	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	ТК №174-Т
	Кисель из концентрата плодовоягодного (концентрат киселя плодовоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
Итого за обед:		730	29,63	22,56	95,40	703,05	
Итого за день 4:			43,06	42,32	156,65	1179,38	
День 5 (Пятница)							
	Каша рисовая вязкая на воде (крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	2,83	6,74	31,72	198,91	ТК №218-П
Завтрак	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное I кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	ТК №544-Т
	Хлеб пшеничный	50	1,75	0,18	11,32	53,82	ТК №573-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
Итого за завтрак:		500	7,51	9,78	70,08	398,17	
	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	ТК №47-П

Обед	Суп картофельный с бобовыми (крупа потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох душистый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	ТК №113-П
	Быточки из курицы без молока (курица, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	12,92	11,36	7,16	182,61	ТК №372-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
Итого за обед	790	35,19	27,97	101,41	796,83		
Итого за день 5:		42,71	37,74	171,49	1194,99		
	Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал		
	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	537	9,45	14,17	70,44	446,61	20%	
Среднее значение за 1 неделю по обедам:	770	31,72	23,61	95,64	722,43	30%	
Среднее значение за 1 неделю по дням:		41,17	37,79	166,08	1169,04		
2 Недели							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшениная вязкая на воде (крупа пшениная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,20	7,77	32,32	219,92	ТК №225-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:	560	8,68	15,87	74,91	480,86		
Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	ТК №53-Т	

Обед	Суп из овощей (курица погрошенная I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	200	6,50	7,71	7,79	125,93	ТК №116-П	
	Курица отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	ТК №366-П	
	Пюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	ТК №377-П	
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П	
	Итого за обед	820	30,13	26,27	77,25	667,05		
	Итого за день 6:		38,80	42,14	152,16	1147,91		
	День 7 (Вторник)							
	Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
Яйцо вареное (яйцо куриное I кат.)		40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П	
Масло сливочное топченым (масло сливочное 72,5%)		10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П	
Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)		200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П	
Кондитерские изделия (печенье песочное)		30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П	
Итого за завтрак:	480	14,34	21,34	74,97	546,82			
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	ТК №1-П	
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	2,70	3,78	11,48	90,82	ТК №96-П	
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	ТК №318-П	

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	ТК №256-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
	Итого за обед:	740	42,65	26,77	104,20	828,16	
	Итого за День 7:		56,99	48,10	179,17	1374,99	
	День 8 (Среда)						
	Каша кукурузная вязкая на воде (крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,78	6,87	34,26	214,09	ТК №233/1-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Итого за завтрак:	560	8,94	7,81	81,63	432,33	
	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	2,25	5,67	7,47	90,00	ТК №42-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	ТК №80-Т
	Котлета рыбная без молока (минтай (или треска), хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,11	4,13	8,97	121,51	ТК №307/1-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (ягоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Обед						

Итого за обед:		785	28,98	18,96	107,20	715,49	
Итого за день 8:			37,92	26,77	188,84	1147,81	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное I кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		570	14,89	12,66	70,30	455,28	
Обед	Салат из свежлы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	90	1,17	5,49	5,58	75,60	ТК №31-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полковой" (говядина I кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодово-ягодного (концентрат кисели плодово-ягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
Итого за обед:		730	32,61	20,75	93,04	688,38	
Итого за день 9:			47,50	33,41	163,34	1143,66	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде (крупа пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,07	7,22	31,96	213,12	ТК №223-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,27	7,39	4,53	97,77	ТК №543-П

