

«Согласовано»

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



Кирбенёва А.А.

2025г.

«Согласовано»

Генеральный Директор ООО «РД ГРУПП»



Щелкунов Д.В.

2025г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
КОУ "НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ № 2"**

Возрастная категория: *школьники 7-11 лет*

(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

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

Кирбеева А.А.

«Утверждаю»  
 Директор ООО «РД ГРУПП»

Шелкунов Д.В.

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

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

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
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 1 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	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-II</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>#####</b>	<b>34,53</b>	<b>22,36</b>	<b>82,46</b>	<b>672,29</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>50,91</b>	<b>42,18</b>	<b>142,45</b>	<b>1157,70</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Фрикадельки в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сметана 15%, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	90	7,28	7,52	6,46	122,65	<i>TK №189-T</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>TK №256-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-II</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>TK №580-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>13,53</b>	<b>76,29</b>	<b>484,31</b>	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	<i>TK №2-II</i>
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	4,25	6,88	8,32	112,19	<i>TK №62-T</i>
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	<i>TK №301-II</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	<i>TK №377-II</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>TK №491-II</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>TK №574-II</i>

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>31,93</b>	<b>25,29</b>	<b>92,98</b>	<b>728,04</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>46,86</b>	<b>38,82</b>	<b>169,27</b>	<b>1212,34</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (хлопья овсяные "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	8,21	11,47	30,67	258,83	ТК №234-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	ТК №462-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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>13,87</b>	<b>13,59</b>	<b>72,02</b>	<b>466,17</b>	
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 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 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
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>27,25</b>	<b>19,78</b>	<b>100,46</b>	<b>688,80</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>41,12</b>	<b>33,38</b>	<b>172,48</b>	<b>1154,97</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>							
	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	ТК №272-П

Завтрак	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	<i>TK №79-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>26,51</b>	<b>40,66</b>	<b>476,08</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый (полутвердый), масло растительное, соль йодированная)	90	2,63	6,62	6,35	95,43	<i>TK №32-II</i>
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	<i>TK №66-T</i>
	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	<i>TK №174-T</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-II</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-II</i>
	<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>31,16</b>	<b>24,82</b>	<b>94,90</b>	<b>727,46</b>
<b>Итого за день 4:</b>			<b>49,90</b>	<b>51,33</b>	<b>135,56</b>	<b>1203,54</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	<i>TK №236-II</i>
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	<i>TK №544-T</i>
	Хлеб пшеничный	50	1,75	0,18	11,32	53,82	<i>TK №573-II</i>

	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	ТК №470-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>16,80</b>	<b>68,91</b>	<b>490,45</b>	
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-II
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	ТК №113-II
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	13,47	11,80	8,04	192,24	ТК №372-II
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	ТК №102-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-II
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,17</b>	<b>32,31</b>	<b>92,26</b>	<b>791,16</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>49,15</b>	<b>49,11</b>	<b>161,17</b>	<b>1281,60</b>	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Среднее значение за 1 неделю по завтракам:</b>		<b>514</b>	<b>15,98</b>	<b>18,05</b>	<b>63,57</b>	<b>480,48</b>	<b>20%</b>
<b>Среднее значение за 1 неделю по обедам:</b>		<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>31,61</b>	<b>24,91</b>	<b>92,61</b>	<b>721,55</b>	<b>30%</b>
<b>Среднее значение за 1 неделю по дням:</b>			<b>47,59</b>	<b>42,96</b>	<b>156,18</b>	<b>1202,03</b>	
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 6 (Понедельник)</b>							

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	TK №235-II
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	TK №465-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>19,74</b>	<b>58,08</b>	<b>477,89</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	TK №53-T
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	6,67	8,84	7,72	136,53	TK №116-II
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	90	11,31	13,01	2,44	172,00	TK №368-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>26,79</b>	<b>28,36</b>	<b>73,96</b>	<b>659,41</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>43,38</b>	<b>48,10</b>	<b>132,05</b>	<b>1137,30</b>	
<b>День 7 (Вторник)</b>							
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	90	10,31	6,52	7,21	128,71	TK №349-II

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	TK №202-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,01</b>	<b>11,81</b>	<b>70,93</b>	<b>459,63</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	TK №1-II
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	11,81	104,99	TK №96-II
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	16,07	5,81	23,54	210,75	TK №193-T
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	TK №491-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-II
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>29,95</b>	<b>17,24</b>	<b>99,65</b>	<b>673,51</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>47,96</b>	<b>29,05</b>	<b>170,58</b>	<b>1133,14</b>	
<b>День 8 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,62	8,87	32,27	231,44	TK №233-II
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	TK №460-II
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>11,98</b>	<b>10,78</b>	<b>80,79</b>	<b>467,91</b>	



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	<i>ТК №42-П</i>
	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	<i>ТК №80-Т</i>
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,86	4,73	10,16	134,59	<i>ТК №307-П</i>
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	<i>ТК №385-П</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	<i>ТК №496-П</i>
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>ТК №573-П</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>29,72</b>	<b>19,56</b>	<b>108,39</b>	<b>728,56</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>41,70</b>	<b>30,34</b>	<b>189,18</b>	<b>1196,47</b>	
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	<i>ТК №279-П</i>
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	<i>ТК №471-П</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	<i>ТК №459-П</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>23,35</b>	<b>11,01</b>	<b>69,39</b>	<b>470,69</b>	
	Салат из свеклы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	90	1,17	5,49	5,58	75,60	<i>ТК №31-П</i>

Обед	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	TK №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	TK №329-П
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	TK №484-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>32,61</b>	<b>20,75</b>	<b>93,04</b>	<b>688,38</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>55,96</b>	<b>31,76</b>	<b>162,43</b>	<b>1159,06</b>	
<b>День 10 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,28	8,56	24,06	194,35	TK №232-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	TK №543-П
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	TK №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,63</b>	<b>21,19</b>	<b>54,35</b>	<b>478,52</b>	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой (капуста белокочанная, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,56	4,95	5,45	72,57	TK №1/1-П
	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	TK №84-Т

«Согласовано»  
 КОУ ХМАО-Югры "Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2"  
 Кириленова А.А.



«Утверждаю»  
 Директор ООО «РД ГРУПП»  
 для документов  
 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, 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		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>4,31</b>	<b>14,84</b>	<b>48,41</b>	<b>344,33</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	90	0,99	0,09	1,44	14,40	ТК №53-Т
	Суп картофельный (курица потрошёная 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

<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,60</b>	<b>21,88</b>	<b>51,88</b>	<b>510,14</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>29,91</b>	<b>36,72</b>	<b>100,29</b>	<b>854,47</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Биштекс рубленый (говядина, масло растительное, соль йодированная)	90	16,73	11,55	0,66	173,43	<i>ТК №180-Т</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>ТК №202-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>22,00</b>	<b>15,10</b>	<b>40,81</b>	<b>387,05</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	<i>ТК №2-П</i>
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	4,07	5,75	8,44	101,70	<i>ТК №62-Т</i>
	Рыба отварная (минтай (или треска), морковь, лук репчатый, соль йодированная)	100	18,23	0,97	0,00	81,63	<i>ТК №295-П</i>
	Пюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	<i>ТК №377-П</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>ТК №491-П</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,85</b>	<b>18,35</b>	<b>45,78</b>	<b>455,87</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>48,85</b>	<b>33,45</b>	<b>86,60</b>	<b>842,92</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая на воде (хлопья овсяные "Геркулес", сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,38	8,93	29,28	219,79	<i>ТК №220-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>5,98</b>	<b>9,38</b>	<b>47,14</b>	<b>297,63</b>	

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



2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде (крупа пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,20	7,77	32,32	219,92	TK №225-II
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	TK №79-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		<b>510</b>	<b>4,88</b>	<b>15,47</b>	<b>50,31</b>	<b>363,86</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	TK №53-T
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	200	6,50	7,71	7,79	125,93	TK №116-II
	Курица отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	TK №366-II
	Пюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	TK №377-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II
Итого за обед		<b>760</b>	<b>25,45</b>	<b>25,58</b>	<b>50,46</b>	<b>535,05</b>	
Итого за день 6:			<b>30,32</b>	<b>41,05</b>	<b>100,77</b>	<b>898,91</b>	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Бифштекс рубленый (говядина, масло растительное, соль йодированная)	90	16,73	11,55	0,66	173,43	TK №180-T
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	TK №202-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
Итого за завтрак:		<b>440</b>	<b>21,60</b>	<b>14,70</b>	<b>31,01</b>	<b>342,65</b>	
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	TK №1-II

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
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	16,07	5,81	23,54	210,75	ТК №193-Т
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
Итого за обед:		<b>620</b>	<b>20,35</b>	<b>14,54</b>	<b>45,74</b>	<b>395,34</b>	
Итого за день 7:			<b>41,94</b>	<b>29,24</b>	<b>76,76</b>	<b>737,99</b>	
День 8 (Среда)							
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:		<b>500</b>	<b>4,38</b>	<b>7,33</b>	<b>52,11</b>	<b>291,93</b>	
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 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
	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 (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
Итого за обед:		<b>720</b>	<b>30,03</b>	<b>15,07</b>	<b>68,98</b>	<b>531,90</b>	



<b>Итого за день 8:</b>			<b>34,41</b>	<b>22,40</b>	<b>121,09</b>	<b>823,83</b>	
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	TK №213-II
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-II
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>11,09</b>	<b>12,26</b>	<b>45,70</b>	<b>338,28</b>	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	90	1,17	5,49	5,58	75,60	TK №31-II
	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	TK №114/1-II
	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	TK №329-II
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	TK №484-II
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>24,05</b>	<b>19,52</b>	<b>43,47</b>	<b>444,98</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>35,14</b>	<b>31,78</b>	<b>89,17</b>	<b>783,26</b>	
<b>День 10 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде (крупа пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,07	7,22	31,96	213,12	TK №223-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>5,67</b>	<b>7,67</b>	<b>49,82</b>	<b>290,96</b>	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой (капуста белокочанная, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,56	4,95	5,45	72,57	TK №1/1-II

