Приложение № 4

к Описанию объекта закупки (техническое задание)

|  |
| --- |
| **Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс), ОВЗ** |
|
|
| Сборники рецептур | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  |
| Номер рецептуры | День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент | Вес блюда | Белки (г/сут) | Жиры (г\сут) | Углеводы (г/сут) | кКал (г\сут) |   | Минеральные вещества (мг) |
| B 1 (мг) | B 2 (мг) | C (мг) | D (мкг) | A (рет.экв/сут) | Са (мг) | Р (мг) | Мg (мг) | Fe (мг) | I (мг) |
|   | 1 Понедельник | 48,470 | 50,880 | 205,050 | 1386,330 | 1,110 | 0,887 | 39,100 | 6,000 | 420,230 | 663,520 | 664,970 | 151,870 | 7,960 | 0,060 |
|   | Завтрак | 19,410 | 15,230 | 119,680 | 513,140 | 0,740 | 0,300 | 26,300 | 3,050 | 210,400 | 227,230 | 182,900 | 26,300 | 3,090 | 0,000 |
| 726 | Блины 150  | 150 | 15,030 | 12,480 | 81,030 | 292,440 |   | 0,3 | 14 | 2,4 | 202,000 | 100,720 | 100,900 |   | 0,200 |   |
| 471 | Молоко сгущенное 20 | 20 | 1,400 | 1,980 | 1,900 | 87,000 | 0,610 |   | 0,200 | 0,650 | 8,400 | 101,400 | 43,800 | 6,800 | 0,040 |   |
| 403 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 10,000 | 26,000 | 0,050 |   | 10,000 |   |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |   |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 5,750 | 22,500 | 0,010 |   | 2,100 |   |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 0,050 |   |
| 102 | Хлеб из муки пшеничной 30 | 30 | 2,310 | 0,720 | 21,000 | 85,200 | 0,070 |   |   |   |   | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |   |
|   | Обед | 29,060 | 35,650 | 85,370 | 873,190 | 0,370 | 0,587 | 12,800 | 2,950 | 209,830 | 436,290 | 482,070 | 125,570 | 4,870 | 0,060 |
| 36 | Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,020 | 7,800 | 0,020 |   | 3,000 |   |   | 13,800 | 14,400 | 8,400 | 0,360 |   |
| 99 | Суп вермишелевый на курином бульоне 200 | 200 | 1,610 | 3,260 | 10,040 | 141,500 | 0,010 | 0,087 | 6,800 | 0,870 | 114,2 | 171,100 | 141,170 | 27,170 | 0,040 |   |
| 54-28м | Ежики куриные с соусом томатным 90/20 | 90/20 | 22,210 | 28,680 | 21,200 | 330,420 | 0,090 | 0,200 | 0,640 | 1,850 | 83,620 | 221,980 | 165,420 | 53,560 | 1,650 | 0,06 |
| 340 | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 2,150 | 3,010 | 19,060 | 244,340 | 0,170 | 0,300 |   | 0,23 | 12,000 | 17,650 | 123,130 | 24,070 | 1,370 |   |
| 451 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 |   | 2,360 |   | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 2 Вторник | 46,540 | 47,690 | 201,710 | 1411,390 | 0,720 | 0,845 | 36,010 | 6,105 | 436,220 | 596,660 | 661,450 | 150,120 | 7,250 | 0,060 |
|   | Завтрак | 24,920 | 19,420 | 91,780 | 580,810 | 0,390 | 0,350 | 1,920 | 2,575 | 357,200 | 254,760 | 370,110 | 64,410 | 3,890 | 0,030 |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 8,750 | 4,410 | 28,340 | 127,100 | 0,050 |   |   | 0,125 | 120,000 | 118,680 | 117,870 | 8,220 | 0,660 |   |
| 105 | Фрикадельки по-калининградски 90 | 90 | 8,840 | 10,720 | 9,700 | 196,680 | 0,040 | 0,350 | 0,800 |   | 220,000 | 16,310 | 109,540 | 15,850 | 1,480 |   |
| 415 | Какао-напиток на молоке 200 | 200 | 2,710 | 2,850 | 11,740 | 86,630 | 0,160 |   | 1,120 | 2,450 | 17,200 | 105,970 | 90,500 | 20,540 | 0,550 | 0,030 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   |   |   | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |   |
|   | Обед | 21,620 | 28,270 | 109,930 | 830,580 | 0,330 | 0,495 | 34,090 | 3,530 | 79,020 | 341,900 | 291,340 | 85,710 | 3,360 | 0,030 |
| 57 | Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров | 60 | 1,030 | 1,660 | 6,490 | 28,060 | 0,020 |   | 17,100 |   |   | 76,430 | 17,710 | 9,120 | 0,340 |   |
| 119 | Борщ с капустой и картофелем 200 | 200 | 1,600 | 5,350 | 8,480 | 159,360 | 0,080 | 0,050 | 12,980 | 0,880 | 9,010 | 163,150 | 42,330 | 19,030 | 0,910 |   |
| 49 | Гуляш из отварного мяса 90 | 90 | 10,910 | 15,990 | 21,170 | 269,320 | 0,060 | 0,445 | 3,550 | 2,500 | 54,000 | 13,600 | 96,590 | 19,640 | 0,130 | 0,03 |
| 342 | Рис отварной 150 | 150 | 3,750 | 4,150 | 29,190 | 154,120 | 0,060 |   |   | 0,15 | 16,000 | 75,550 | 81,450 | 20,720 | 0,570 |   |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200 | 0,310 | 0,020 | 10,380 | 63,320 |   |   | 0,460 |   | 0,010 | 0,370 | 0,060 |   | 0,030 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 3 Среда | 46,440 | 49,520 | 187,170 | 1308,730 | 0,652 | 0,878 | 39,410 | 6,010 | 421,500 | 660,650 | 628,700 | 144,680 | 7,020 | 0,060 |
|   | Завтрак | 26,410 | 15,040 | 115,530 | 497,140 | 0,172 | 0,355 | 3,890 | 4,450 | 287,800 | 283,550 | 326,340 | 50,650 | 3,930 | 0,030 |
| 229 | Омлет 200 | 200 | 18,610 | 12,010 | 59,160 | 283,960 | 0,080 | 0,355 | 1,090 | 4,450 | 287,800 | 261,540 | 273,390 | 24,220 | 2,670 | 0,030 |
| пром | Зеленый горошек 60 | 60 | 4,500 | 2,020 | 22,800 | 78,630 | 0,002 |   | 2,700 |   |   | 12,600 | 18,150 | 13,230 | 0,440 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 54-2гн | Чай с сахаром 200 | 200 | 0,220 | 0,050 | 5,570 | 20,950 | 0,010 |   | 0,100 |   |   | 0,210 |   |   | 0,020 |   |
|   | Обед | 20,030 | 34,480 | 71,640 | 811,590 | 0,480 | 0,523 | 35,520 | 1,560 | 133,700 | 377,100 | 302,360 | 94,030 | 3,090 | 0,030 |
| 36 | Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,020 | 7,800 | 0,020 |   | 3,000 |   |   | 13,800 | 14,400 | 8,400 | 0,360 |   |
| 122 | Рассольник ленинградский 200 | 200 | 1,750 | 9,460 | 13,300 | 179,980 | 0,110 | 0,355 | 11,120 |   | 45,500 | 121,020 | 54,680 | 18,870 | 0,410 |   |
| 6704 | Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/20 | 90/20 | 12,28 | 19,800 |   | 286,000 |   | 0,168 |   | 0,38 | 88,2 | 119,2 | 112,120 | 22,35 |   |   |
| 149 | Картофель запеченный 150 | 150 | 2,940 | 4,150 | 28,960 | 212,010 | 0,280 |   | 21,400 | 1,180 |   | 114,700 | 85,360 | 33,810 | 1,320 | 0,030 |
| 428 | Кисель ягодный 200 | 200 | 0,100 | 0,390 | 8,140 | 26,200 |   |   |   |   |   | 0,180 |   |   | 0,020 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 4 Четверг | 46,610 | 52,760 | 217,790 | 1419,290 | 0,753 | 0,840 | 36,010 | 6,170 | 428,910 | 683,430 | 650,080 | 150,230 | 7,550 | 0,060 |
|   | Завтрак | 11,870 | 13,620 | 69,620 | 519,510 | 0,353 | 0,270 | 13,520 | 5,950 | 254,200 | 455,730 | 285,900 | 62,140 | 4,070 | 0,060 |
| 171 | Вермишель молочная 200 | 200 | 4,700 | 8,900 | 17,630 | 270,000 | 0,003 | 0,270 | 2,080 | 3,500 | 232,000 | 292,000 | 114,000 | 7,400 | 0,060 | 0,050 |
| 54-21гн | Какао с молоком 200 | 200 | 3,690 | 3,760 | 13,990 | 109,910 | 0,220 |   | 1,440 | 2,450 | 22,200 | 138,530 | 126,100 | 32,540 | 1,010 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 403 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 10,000 | 26,000 | 0,050 |   | 10,000 |   |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |   |
|   | Обед | 34,740 | 39,140 | 148,170 | 899,780 | 0,400 | 0,570 | 22,490 | 0,220 | 174,710 | 227,700 | 364,180 | 88,090 | 3,480 | 0,000 |
| 82 | Салат свекольный 60 | 60 | 1,040 | 0,800 | 3,780 | 35,280 | 0,030 |   | 6,100 |   |   | 26,250 | 27,000 | 13,640 | 0,860 |   |
| 93 | Суп фасолевый на курином бульоне 200 | 200 | 1,600 | 14,470 | 80,950 | 216,530 | 0,040 | 0,120 | 13,020 |   | 15,500 | 60,100 | 46,960 | 18,590 | 0,670 |   |
| 318 | Котлета куриная с соусом томатным 90/20 | 90/20 | 23,130 | 18,900 | 8,840 | 396,440 | 0,020 | 0,450 | 1,010 | 0,095 | 139,200 | 114,710 | 101,020 | 13,270 | 0,110 |   |
| 341 | Каша гречневая 150 | 150 | 6,360 | 4,330 | 20,550 | 102,400 | 0,230 |   |   | 0,125 | 20,000 | 14,880 | 151,250 | 30,220 | 0,390 |   |
| 451 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 |   | 2,360 |   | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 5 Пятница | 45,420 | 45,900 | 191,860 | 1480,180 | 0,720 | 0,852 | 36,780 | 6,040 | 440,700 | 674,000 | 660,630 | 146,540 | 7,280 | 0,060 |
|   | Завтрак | 23,940 | 16,920 | 97,930 | 555,060 | 0,240 | 0,420 | 3,090 | 4,050 | 223,200 | 327,510 | 307,690 | 63,080 | 2,620 | 0,010 |
| 196 | Каша овсяная 200 | 200 | 15,970 | 14,170 | 23,380 | 238,960 | 0,040 |   | 0,990 | 3,230 | 223,200 | 304,900 | 228,790 | 34,080 | 0,780 | 0,010 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 5,750 | 22,500 | 0,010 |   | 2,100 |   |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 0,050 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 21 | Выпечка 60 | 60 | 4,620 | 1,740 | 40,800 | 180,000 | 0,110 | 0,420 |   | 0,82 |   | 11,200 | 43,000 | 15,200 | 0,990 |   |
|   | Обед | 21,480 | 28,980 | 93,930 | 925,120 | 0,480 | 0,432 | 33,690 | 1,990 | 217,500 | 346,490 | 352,940 | 83,460 | 4,660 | 0,050 |
| 22 | Зеленый горошек 60/ Салат из помидор | 60 | 3,000 | 1,720 | 7,980 | 55,200 | 0,100 |   | 6,000 |   |   | 12,000 | 37,240 | 12,600 | 0,420 |   |
| 99 | Суп из овощей 200 | 200 | 1,610 | 3,260 | 10,040 | 181,500 | 0,010 | 0,125 | 6,800 |   | 185 | 161,100 | 61,170 | 17,170 | 0,040 |   |
| 54-3р | Фишбол с соусом томатным 90/20 | 90/20 | 10,550 | 18,240 | 14,930 | 292,380 | 0,050 | 0,307 |   | 1,65 | 8,100 | 109,110 | 120,040 | 4,990 | 0,390 | 0,040 |
| 354 | Картофельное пюре 150 | 150 | 2,840 | 4,940 | 22,760 | 212,440 | 0,210 |   | 16,890 | 0,340 | 24,400 | 42,080 | 84,690 | 30,100 | 1,030 | 0,010 |
| 484 | Сок фруктовый 200 | 200 | 1,000 | 0,200 | 18,000 | 84,000 | 0,040 |   | 4,000 |   |   | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 1,800 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 6 Понедельник | 47,500 | 49,080 | 201,580 | 1379,150 | 0,736 | 0,880 | 36,480 | 6,080 | 430,400 | 664,930 | 678,170 | 151,960 | 7,250 | 0,060 |
|   | Завтрак | 17,520 | 17,960 | 99,270 | 598,420 | 0,582 | 0,080 | 1,380 | 2,630 | 167,200 | 376,520 | 443,910 | 103,720 | 3,950 | 0,060 |
| 226 | Макароны с сыром 200 | 200 | 4,840 | 10,560 | 23,730 | 198,520 | 0,002 | 0,080 | 0,080 | 0,180 | 147,200 | 226,740 | 138,510 | 14,120 | 1,810 | 0,05 |
| 54-21з | Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60 | 60 | 6,180 | 2,940 | 36,000 | 195,000 | 0,310 |   |   |   |   | 20,400 | 180,600 | 62,400 | 1,220 |   |
| 418 | Кофейный напиток злаковый на молоке 200 | 200 | 3,420 | 3,500 | 11,540 | 91,300 | 0,190 |   | 1,300 | 2,450 | 20,000 | 120,180 | 90,000 | 14,000 | 0,120 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
|   | Обед | 29,980 | 31,120 | 102,310 | 780,730 | 0,154 | 0,800 | 35,100 | 3,450 | 263,200 | 288,410 | 234,260 | 48,240 | 3,300 | 0,000 |
| 36 | Огурцы консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60 | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,020 | 7,800 | 0,020 |   | 3,000 |   |   | 13,800 | 14,400 | 8,400 | 0,360 |   |
| 81 | Суп гороховый 200 | 200 | 6,960 | 13,500 | 22,580 | 228,320 | 0,004 |   | 17,600 | 0,650 | 118,6 | 125,760 | 64,590 | 5,820 | 0,660 |   |
| 331 | Плов куриный 240 | 240 | 18,440 | 15,020 | 33,700 | 347,170 | 0,020 | 0,800 | 14,500 | 2,800 | 144,6 | 135,690 | 102,070 | 16,820 | 0,860 |   |
| 476 | Напиток ягодный 200 | 200 | 0,080 | 1,440 | 10,790 | 41,040 |   |   |   |   |   | 0,360 |   |   | 0,040 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 7 Вторник | 48,290 | 49,000 | 183,960 | 1346,220 | 0,741 | 0,862 | 35,610 | 6,075 | 428,040 | 661,430 | 660,550 | 150,510 | 7,207 | 0,060 |
|   | Завтрак | 20,160 | 18,630 | 96,230 | 587,140 | 0,383 | 0,220 | 1,630 | 5,170 | 148,840 | 410,960 | 290,420 | 71,980 | 2,397 | 0,030 |
| 239 | Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 | 150/50 | 9,750 | 13,180 | 15,290 | 210,110 | 0,003 | 0,220 | 0,510 | 2,720 | 131,640 | 282,390 | 113,720 | 18,840 | 0,007 | 0,02 |
| 9 | Кондитерское изделие 40 | 40 | 3,080 | 1,160 | 27,200 | 120,000 | 0,080 |   |   |   |   | 8,800 | 34,000 | 12,800 | 0,640 |   |
| 415 | Какао-напиток на молоке 200 | 200 | 2,710 | 2,850 | 11,740 | 86,630 | 0,160 |   | 1,120 | 2,450 | 17,200 | 105,970 | 90,500 | 20,540 | 0,550 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   |   |   | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |   |
|   | Обед | 28,130 | 30,370 | 87,730 | 759,080 | 0,358 | 0,642 | 33,980 | 0,905 | 279,200 | 250,470 | 370,130 | 78,530 | 4,810 | 0,030 |
| 186 | Салат из свеклы с солеными огурцами 60 | 60 | 0,830 | 4,810 | 2,900 | 58,420 | 0,003 |   | 4,900 |   |   | 38,580 | 21,440 | 11,080 | 0,680 |   |
| 151 | Уха ростовская 200  | 200 | 4,970 | 8,380 | 14,670 | 149,820 | 0,003 | 0,182 | 12,000 |   |   | 145,220 | 43,370 | 18,140 | 0,660 | 0,030 |
| 318 | Митбол из курицы в томатном соусе 90/20 | 90/20 | 7,130 | 7,900 | 8,840 | 246,440 | 0,001 | 0,460 | 11,060 | 0,780 | 139,200 | 28,710 | 57,020 | 13,270 | 1,110 |   |
| 341 | Каша гречневая 150 | 150 | 6,360 | 4,330 | 20,550 | 102,400 | 0,001 |   |   | 0,125 | 120,000 | 14,880 | 61,250 | 15,220 | 0,390 |   |
| 638 | Компот из плодов сушеных 200 | 200 | 6,360 | 4,330 | 20,550 | 102,400 | 0,280 |   | 6,02 |   | 20,000 | 14,880 | 151,250 | 10,220 | 0,990 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 8 Среда | 48,460 | 49,210 | 201,950 | 1472,280 | 0,755 | 0,860 | 37,670 | 6,000 | 425,300 | 665,520 | 691,340 | 151,040 | 7,300 | 0,060 |
|   | Завтрак | 12,450 | 7,770 | 85,350 | 623,100 | 0,530 | 0,000 | 4,180 | 0,380 | 132,000 | 316,810 | 231,300 | 55,600 | 2,050 | 0,030 |
| 199 | Каша пшенная 200 | 200 | 4,480 | 5,120 | 10,400 | 332,200 | 0,300 |   | 2,080 | 0,380 | 132,000 | 292,000 | 144,000 | 22,400 | 0,160 | 0,030 |
| 590 | Кондитерское изделие 40 | 40 | 3,080 | 1,160 | 27,200 | 98,000 | 0,080 |   |   |   |   | 8,800 | 34,000 | 12,800 | 0,640 |   |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 5,750 | 22,500 | 0,010 |   | 2,100 |   |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 0,050 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   |   |   | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |   |
|   | Обед | 36,010 | 41,440 | 116,600 | 849,180 | 0,225 | 0,860 | 33,490 | 5,620 | 293,300 | 348,710 | 460,040 | 95,440 | 5,250 | 0,030 |
| 57 | Капуста квашеная 60/ Салат Витаминный 60 | 60 | 1,030 | 1,660 | 6,490 | 28,060 | 0,020 |   | 17,100 |   |   | 27,390 | 17,710 | 9,120 | 0,340 |   |
| 318 |  Суп Минестроне | 200 | 8,060 | 11,600 | 31,600 | 143,600 | 0,006 | 0,320 |   | 1,290 | 2 | 148,100 | 111,200 | 4,120 | 0,440 |   |
| 49 | Гуляш из мяса птицы 90 | 90 | 19,960 | 21,750 | 13,390 | 282,480 | 0,001 | 0,540 | 4,500 | 3,990 | 116,900 | 118,160 | 193,240 | 36,860 | 2,040 |   |
| 354 | Пюре картофельное 150 | 150 | 2,840 | 4,940 | 22,760 | 212,440 | 0,160 |   | 11,890 | 0,340 | 174,400 | 42,080 | 84,690 | 28,140 | 1,030 | 0,030 |
|   | Кисель ягодный 200 | 200 | 0,100 | 0,390 | 8,140 | 26,200 |   |   |   |   |   | 0,180 |   |   | 0,020 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,008 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 9 Четверг | 47,140 | 45,540 | 209,280 | 1496,300 | 0,760 | 0,840 | 40,860 | 6,105 | 420,110 | 674,410 | 677,990 | 158,620 | 9,200 | 0,060 |
|   | Завтрак | 27,390 | 9,330 | 129,060 | 584,710 | 0,282 | 0,450 | 1,940 | 3,355 | 259,600 | 365,790 | 340,870 | 77,980 | 5,060 | 0,060 |
| 54-28м | Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40  | 90/20/40 | 14,560 | 2,190 | 68,200 | 289,420 | 0,009 | 0,450 | 0,640 | 0,780 | 227,600 | 121,980 | 65,420 | 10,560 | 0,750 | 0,05 |
| 245 | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 6,330 | 2,680 | 20,530 | 87,440 | 0,003 |   |   | 0,125 | 12,000 | 114,400 | 150,650 | 40,220 | 3,390 |   |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком 200 | 200 | 3,420 | 3,500 | 12,330 | 94,250 | 0,190 |   | 1,300 | 2,450 | 20,000 | 120,210 | 90,000 | 14,000 | 0,120 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
|   | Обед | 19,750 | 36,210 | 80,220 | 911,590 | 0,478 | 0,390 | 38,920 | 2,750 | 160,510 | 308,620 | 337,120 | 80,640 | 4,140 | 0,000 |
| 36 | Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60 | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,020 | 7,800 | 0,020 |   | 3,000 |   |   | 13,800 | 14,400 | 8,400 | 0,360 |   |
| 119 | Борщ с капустой и картофелем 200 | 200 | 1,600 | 5,350 | 8,480 | 159,360 | 0,008 | 0,210 | 15,980 |   | 9,010 | 135,150 | 62,330 | 19,030 | 0,090 |   |
| 423-2004 | Бефстроганов из мяса отварного говядины 90 | 90 | 10,440 | 25,830 | 3,310 | 406,710 | 0,280 | 0,180 | 1,940 | 2,600 | 135,500 | 128,590 | 129,140 | 7,890 | 0,340 |   |
| 342 | Рис отварной 150 | 150 | 3,750 | 4,150 | 29,190 | 154,120 | 0,060 |   | 14 | 0,15 | 16,000 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,570 |   |
| 484 | Сок фруктовый 200 | 200 | 1,000 | 0,200 | 18,000 | 84,000 | 0,040 |   | 4,000 |   |   | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 1,800 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 10 Пятница | 48,006 | 48,990 | 202,960 | 1415,326 | 0,720 | 0,840 | 36,310 | 6,200 | 422,510 | 675,210 | 661,490 | 156,620 | 7,550 | 0,060 |
|   | Завтрак | 28,220 | 31,660 | 69,620 | 541,150 | 0,520 | 0,320 | 18,500 | 3,800 | 220,000 | 225,690 | 200,900 | 75,820 | 5,480 | 0,000 |
| 504 | Пельмени с маслом сливочным 180 | 180 | 26,060 | 31,130 | 40,050 | 437,400 | 0,420 | 0,320 | 8,4 | 3,8 | 220,000 | 204,880 | 172,500 | 60,220 | 2,860 |   |
| 420 | Чай 200 | 200 | 0,220 | 0,050 | 5,570 | 20,950 | 0,010 |   | 0,100 |   |   | 0,210 |   |   | 0,020 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 403 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 10,000 | 26,000 | 0,050 |   | 10,000 |   |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |   |
|   | Обед | 19,786 | 17,330 | 133,340 | 874,176 | 0,200 | 0,520 | 17,810 | 2,400 | 202,510 | 449,520 | 460,590 | 80,800 | 2,070 | 0,060 |
| 94 | Салат Мозайка 60 | 60 | 1,900 | 6,410 | 8,270 | 163,910 | 0,100 |   | 4,650 |   | 112,500 | 11,780 | 138,970 | 5,040 | 0,540 | 0,01 |
| 99 | Суп из овощей 200 | 200 | 1,610 | 3,260 | 10,040 | 181,500 | 0,010 | 0,020 | 6,800 | 0,800 |   | 161,100 | 61,170 | 3,170 | 0,040 |   |
| 334 | Рагу из мяса птицы (курица) 240 | 240 | 13,666 | 7,020 | 80,980 | 379,636 | 0,010 | 0,500 | 4 | 1,6 | 90,000 | 264,880 | 222,500 | 60,220 | 0,040 | 0,05 |
| 451 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 |   | 2,360 |   | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |

|  |
| --- |
| **Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание** |
|
| Сборники рецептур | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  |
| Номер рецептуры | День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | кКал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| B | C | A | Са | Р | Мg | Fe | I |
|   | 1 Понедельник |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 25,890 | 21,620 | 173,015 | 715,520 | 0,423 | 30,070 | 281,933 | 293,803 | 237,133 | 33,000 | 3,377 | 0,000 |
| 726 | Блины 200  | 200 | 20,040 | 17,640 | 115,040 | 402,920 | 0 | 17,67 | 269,333 | 114,293 | 124,533 | 0 | 0,267 | 0 |
| 471 | Молоко сгущенное 30 | 30 | 2,100 | 2,970 | 2,850 | 150,500 | 0,270 | 0,300 | 12,600 | 152,100 | 65,700 | 10,200 | 0,060 | 0 |
| 403 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 15,000 | 26,000 | 0,050 | 10,000 |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |   |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 8,625 | 22,500 | 0,010 | 2,100 |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 0,050 |   |
| 102 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 31,500 | 113,600 | 0,093 | 0 | 0 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | 0 |
|   | Второй прием пищи | 3,083 | 4,235 | 35,771 | 397,930 | 0,053 | 10,860 | 160,760 | 201,030 | 147,010 | 34,733 | 1,100 | 0,000 |
| 99 | Суп вермишелевый на курином бульоне 250 | 250 | 2,013 | 4,075 | 15,461 | 305,600 | 0,013 | 8,500 | 160,75 | 193,870 | 126,460 | 28,963 | 0,050 | 0 |
| 451 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 | 2,360 | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,480 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 2 Вторник |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 27,554 | 21,374 | 98,418 | 705,898 | 0,404 | 2,000 | 413,200 | 280,127 | 404,638 | 67,639 | 5,170 | 0,030 |
| 171 | Гречка отварная 180 | 180 | 10,500 | 5,292 | 34,008 | 152,520 | 0,060 | 0 | 144,000 | 142,416 | 141,444 | 9,864 | 1,792 | 0 |
| 105 | Фрикадельки по-калининградски 110 | 110 | 9,724 | 11,792 | 10,670 | 296,348 | 0,044 | 0,880 | 252,000 | 17,941 | 120,494 | 17,435 | 1,628 | 0 |
| 415 | Какао-напиток на молоке 200 | 200 | 2,710 | 2,850 | 11,740 | 86,630 | 0,160 | 1,120 | 17,200 | 105,970 | 90,500 | 20,540 | 0,550 | 0,030 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |   |
|   | Второй прием пищи | 5,250 | 10,848 | 37,200 | 335,320 | 0,230 | 19,685 | 54,273 | 207,908 | 71,373 | 27,848 | 3,748 | 0,000 |
| 119 | Борщ с капустой и картофелем 250 | 250 | 4,000 | 10,688 | 20,600 | 229,200 | 0,200 | 19,225 | 54,263 | 203,938 | 52,913 | 23,788 | 3,138 | 0 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200 | 0,310 | 0,020 | 10,380 | 63,320 |   | 0,460 | 0,010 | 0,370 | 0,060 | 0,060 | 0,030 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   |  3 Среда  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 26,910 | 15,887 | 130,730 | 548,510 | 0,176 | 1,240 | 405,800 | 332,370 | 308,190 | 39,860 | 4,060 | 0,030 |
| 229 | Омлет 210 | 200 | 18,610 | 12,010 | 59,160 | 283,960 | 0,080 | 1,090 | 287,800 | 261,540 | 273,390 | 24,220 | 2,670 | 0,030 |
| 108 | Зеленый горошек 100  | 100 | 5,000 | 2,867 | 38,000 | 130,000 | 0,006 | 0,050 | 118,000 | 61,420 |   | 2,440 | 0,570 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 54-2гн | Чай с сахаром 200 | 200 | 0,220 | 0,050 | 5,570 | 20,950 | 0,010 | 0,100 |   | 0,210 |   |   | 0,020 |   |
|   | Второй прием пищи | 4,228 | 12,355 | 30,985 | 289,975 | 0,168 | 12,900 | 56,875 | 135,055 | 87,750 | 27,588 | 1,613 | 0,000 |
| 122 | Рассольник ленинградский 250 | 250 | 3,188 | 11,825 | 16,625 | 220,975 | 0,138 | 12,900 | 56,875 | 131,275 | 69,350 | 23,588 | 1,013 | 0 |
| 428 | Кисель ягодный 200 | 200 | 0,100 | 0,390 | 8,140 | 26,200 |   |   |   | 0,180 |   |   | 0,020 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 4 Четверг | 16,040 | 34,098 | 182,258 | 875,003 | 0,443 | 32,467 | 331,385 | 551,815 | 382,250 | 116,758 | 7,567 | 0,060 |
|   | Завтрак | 12,970 | 15,850 | 74,020 | 512,010 | 0,353 | 13,832 | 309,000 | 469,530 | 303,000 | 87,750 | 5,079 | 0,060 |
| 171 | Вермишель молочная 250 | 250 | 5,800 | 11,130 | 22,030 | 262,500 | 0,003 | 2,392 | 286,800 | 305,800 | 131,100 | 33,010 | 1,069 | 0,050 |
| 54-21гн | Какао с молоком 200 | 200 | 3,690 | 3,760 | 13,990 | 109,910 | 0,220 | 1,440 | 22,200 | 138,530 | 126,100 | 32,540 | 1,010 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
| 403 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 10,000 | 26,000 | 0,050 | 10,000 |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |   |
|   | Второй прием пищи | 3,070 | 18,248 | 108,238 | 362,993 | 0,090 | 18,635 | 22,385 | 82,285 | 79,250 | 29,008 | 2,488 | 0,000 |
| 93 | Суп фасолевый на курином бульоне 250 | 250 | 2,000 | 18,088 | 88,188 | 270,663 | 0,050 | 16,275 | 22,375 | 75,125 | 58,700 | 23,238 | 1,438 | 0 |
| 451 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 | 2,360 | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 5 Пятница |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 27,933 | 20,463 | 103,775 | 675,070 | 0,240 | 3,338 | 279,000 | 335,735 | 314,888 | 79,600 | 5,174 | 0,013 |
| 196 | Каша овсяная 250 | 250 | 19,963 | 17,713 | 29,225 | 358,970 | 0,040 | 1,238 | 279,000 | 318,125 | 235,988 | 52,600 | 1,995 | 0,013 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 5,750 | 22,500 | 0,010 | 2,100 |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 1,190 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   | 4,200 | 34,800 | 11,200 | 0,999 |   |
| 21 | Выпечка 60 | 60 | 4,620 | 1,740 | 40,800 | 180,000 | 0,110 |   |   | 11,200 | 43,000 | 15,200 | 0,990 |   |
|   | Второй прием пищи | 3,953 | 4,415 | 36,770 | 353,675 | 0,083 | 12,500 | 231,250 | 218,975 | 108,863 | 33,463 | 2,430 | 0,000 |
| 99 | Суп из овощей 250 | 250 | 2,013 | 4,075 | 12,550 | 226,875 | 0,013 | 8,500 | 231,25 | 201,375 | 76,463 | 21,463 | 0,050 | 0 |
| 484 | Сок фруктовый 200 | 200 | 1,000 | 0,200 | 18,000 | 84,000 | 0,040 | 4,000 |   | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 1,800 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 6 Понедельник |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 18,430 | 18,200 | 106,270 | 626,820 | 0,602 | 1,380 | 167,200 | 378,820 | 452,610 | 133,020 | 4,330 | 0,060 |
| 171 | Макароны с сыром 200 | 200 | 4,980 | 10,560 | 23,730 | 198,520 | 0,002 | 0,080 | 147,200 | 226,740 | 138,510 | 54,120 | 1,990 | 0,05 |
| 105 | Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100 | 100 | 6,180 | 2,940 | 36,000 | 195,000 | 0,310 |   |   | 20,400 | 180,600 | 48,400 | 1,220 |   |
| 415 | Кофейный напиток злаковый на молоке 200 | 200 | 3,420 | 3,500 | 11,540 | 91,300 | 0,190 | 1,300 | 20,000 | 120,180 | 90,000 | 14,000 | 0,120 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной  | 50 | 3,850 | 1,200 | 35,000 | 142,000 | 0,100 | 0 | 0 | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 1,000 | 0 |
|   | Второй прием пищи | 9,980 | 19,455 | 49,235 | 394,240 | 0,078 | 19,000 | 188,250 | 158,160 | 99,138 | 9,275 | 3,145 | 0,000 |
| 119 | Суп гороховый 250 | 250 | 8,960 | 17,875 | 32,225 | 310,400 | 0,048 | 19,000 | 188,25 | 154,200 | 80,738 | 5,275 | 2,525 | 0 |
| 638 | Напиток ягодный 200 | 200 | 0,080 | 1,440 | 10,790 | 41,040 |   |   |   | 0,360 |   |   | 0,040 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 7 Вторник |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 22,650 | 18,846 | 112,888 | 665,162 | 0,427 | 1,732 | 175,168 | 441,838 | 330,164 | 64,148 | 2,748 | 0,034 |
| 226 | Запеканка из творога с молоком сгущенным 240 | 240 | 10,700 | 12,816 | 18,348 | 228,132 | 0,007 | 0,612 | 157,968 | 308,868 | 136,464 | 14,608 | 0,038 | 0,024 |
| 54-21з | Кондитерское изделие 60 | 60 | 4,620 | 1,740 | 40,800 | 180,000 | 0,120 | 0 | 0 | 13,200 | 51,000 | 19,200 | 0,960 | 0 |
| 418 | Какао-напиток на молоке 200 | 200 | 2,710 | 2,850 | 11,740 | 86,630 | 0,160 | 1,120 | 17,200 | 105,970 | 90,500 | 10,540 | 0,550 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |   |
|   | Второй прием пищи | 13,480 | 17,564 | 43,790 | 313,475 | 0,318 | 19,870 | 129,350 | 160,005 | 223,863 | 32,895 | 3,395 | 0,038 |
| 81 | Уха ростовская 250  | 250 | 6,180 | 13,094 | 17,020 | 168,275 | 0,008 | 13,850 | 109,35 | 141,525 | 54,213 | 18,675 | 1,825 | 0,038 |
| 476 | Компот из плодов сушеных 200 | 200 | 6,360 | 4,330 | 20,550 | 102,400 | 0,280 | 6,02 | 20,000 | 14,880 | 151,250 | 10,220 | 0,990 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 8 Среда |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 12,095 | 8,151 | 77,843 | 640,263 | 0,548 | 4,492 | 280,800 | 357,677 | 241,567 | 99,693 | 1,861 | 0,035 |
| 239 | Каша пшенная 250 | 250 | 5,152 | 5,888 | 11,960 | 382,030 | 0,345 | 2,392 | 280,800 | 335,800 | 165,600 | 80,760 | 0,184 | 0,035 |
| 9 | Кондитерское изделие 60 | 60 | 2,053 | 0,773 | 18,133 | 65,333 | 0,053 | 0 | 0 | 5,867 | 22,667 | 8,533 | 0,427 | 0 |
| 415 | Чай с лимоном и сахаром 200 | 200 | 0,270 | 0,050 | 5,750 | 22,500 | 0,010 | 2,100 |   | 2,210 | 1,100 | 0,600 | 0,050 |   |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 60 | 4,620 | 1,440 | 42,000 | 170,400 | 0,140 |   |   | 13,800 | 52,200 | 9,800 | 1,200 |   |
|   | Второй прием пищи | 11,115 | 15,030 | 57,860 | 248,500 | 0,038 | 0,000 | 2,500 | 138,905 | 157,400 | 9,150 | 2,950 | 0,000 |
| 151 |  Суп Минестроне | 250 | 10,075 | 14,500 | 43,500 | 179,500 | 0,008 | 0,000 | 2,5 | 135,125 | 139,000 | 5,150 | 2,350 | 0 |
| 638 | Кисель ягодный 200 | 200 | 0,100 | 0,390 | 8,140 | 26,200 |   |   |   | 0,180 |   |   | 0,020 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 9 Четверг |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 32,627 | 12,463 | 141,766 | 674,131 | 0,305 | 2,115 | 333,073 | 400,937 | 326,842 | 100,904 | 6,943 | 0,060 |
| 199 | Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40  | 80/20/40 | 18,531 | 4,787 | 76,800 | 361,353 | 0,031 | 0,815 | 298,673 | 132,247 | 81,262 | 13,440 | 1,955 | 0,0496364 |
| 590 | Каша гречневая рассыпчатая 180 | 180 | 7,596 | 3,216 | 24,636 | 104,928 | 0,004 | 0 | 14,400 | 139,280 | 120,780 | 60,264 | 4,068 | 0 |
| 54-3гн | Кофейный напиток с молоком 200 | 200 | 3,420 | 3,500 | 12,330 | 94,250 | 0,190 | 1,300 | 20,000 | 120,210 | 90,000 | 14,000 | 0,120 | 0,010 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,080 | 0,960 | 28,000 | 113,600 | 0,080 |   |   | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |   |
|   | Второй прием пищи | 3,940 | 7,028 | 34,820 | 326,000 | 0,080 | 20,975 | 11,263 | 166,538 | 110,313 | 18,288 | 2,493 | 0,000 |
| 318 | Борщ с капустой и картофелем 250 | 250 | 2,000 | 6,688 | 10,600 | 199,200 | 0,010 | 16,975 | 11,263 | 148,938 | 77,913 | 6,288 | 0,113 | 0 |
|   | Сок фруктовый 200 | 200 | 1,000 | 0,200 | 18,000 | 84,000 | 0,040 | 4,000 |   | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 1,800 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |
|   | 10 Пятница |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Завтрак | 31,260 | 33,610 | 78,750 | 591,650 | 0,540 | 20,530 | 273,110 | 252,600 | 220,810 | 80,820 | 7,270 | 0,000 |
| 54-28м | Пельмени с маслом сливочным 230 | 230 | 29,100 | 33,080 | 49,180 | 487,900 | 0,340 | 10,43 | 273,110 | 231,790 | 192,410 | 65,220 | 3,650 |   |
| 245 | Чай 200 | 200 | 0,220 | 0,050 | 5,570 | 20,950 | 0,010 | 0,100 |   | 0,210 |   |   | 0,020 |   |
| 54-23гн | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,540 | 0,480 | 14,000 | 56,800 | 0,040 |   |   | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,400 |   |
| 18 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,400 |   | 10,000 | 26,000 | 0,150 | 10,000 |   | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 3,200 |   |
|   | Второй прием пищи | 3,083 | 4,235 | 32,600 | 319,205 | 0,053 | 10,860 | 0,010 | 208,535 | 97,013 | 12,233 | 1,100 | 0,000 |
| 119 | Суп из овощей 250 | 250 | 2,013 | 4,075 | 12,550 | 226,875 | 0,013 | 8,500 | 0 | 201,375 | 76,463 | 6,463 | 0,050 |   |
| 484 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,130 | 0,020 | 13,830 | 49,530 | 0,010 | 2,360 | 0,010 | 3,560 | 2,150 | 1,770 | 0,470 |   |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,940 | 0,140 | 6,220 | 42,800 | 0,030 |   |   | 3,600 | 18,400 | 4,000 | 0,580 |   |

|  |
| --- |
| Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (1-4 класс)  |
| День по меню | Прием пищи | Заменяемое блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Вариант замены | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| День 1 (Понедельник) | Завтрак | Блины | 150 |  15,0  |  12,5  |  81,0  |  292,4  | Запеканка из творога |  150  | 16,400 | 12,300 | 80,030 | 282,400 |
| День 3 (Среда) | Обед | Наггетсы запеченые с томатным соусом | 75/20 |  12,3  |  19,8  |  8,3  |  286,0  | Биточки рубленые куриные | 90 |  16,1  |  14,2  |  13,4  |  277,2  |
| День 10 (Пятница) | Завтрак | Пельмени с маслом сливочным | 180 | 26,06 | 31,13 | 40,05 | 437,4 | Омлет  | 150 |  18,8  | 28,25 |  18,2  |  351,6  |
| Зеленый горошек |  60  |  4,5  | 2,02 |  22,8  | 78,63 |

|  |
| --- |
| При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20) |
|

|  |
| --- |
| Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (5-11 класс)  |
| День по меню | Прием пищи | Заменяемое блюдо | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Вариант замены | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| День 1 (Понедельник) | Завтрак | Блины | 200 | 20,040 | 17,640 | 115,040 | 402,920 | Запеканка из творога |  200  | 21,870 | 16,400 | 106,710 | 376,530 |
| День 3 (Среда) | Обед | Наггетсы запеченые с томатным соусом | 75/20 |  12,3  |  19,8  |  8,3  |  286,0  | Биточки рубленые куриные | 100 |  17,9  |  15,8  |  14,9  |  308,0  |
| День 10 (Пятница) | Завтрак | Пельмени с маслом сливочным | 230 | 29,1 | 33,08 | 49,18 | 487,9 | Омлет |  180  |  22,5  | 33,9 |  21,9  |  421,2  |
| Зеленый горошек |  100  |  7,5  | 3,36 |  38,0  | 131,05 |