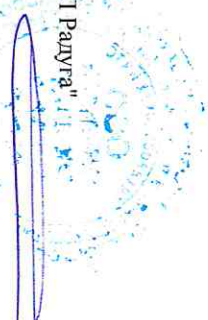


Согласовано  
И.О. начальника МКУ отдел образования  
МР Учалинский район РБ  
Р.А. Зарипова

*(Подпись)*



Утверждаю  
Директор ООО "КДП Радуга"  
Р.Д. Иргалин



Меню для обучающихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.

Категория: Меню начальных классов (5-11 классы) сумма 164,46 в день. Октябрь 2024

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо                              | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|-------|------------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|----------|
| Завтрак    |        | 268   | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 90    | 45   | 385 | 19    | 24,2  | 21,6     |
|            |        | 146   | Бобовые отварные                   | 210   | 20   | 297 | 19    | 5     | 43       |
|            |        | 196   | Чай с лимоном и сахаром            | 207   | 10   | 54  | 0     | 0     | 14       |
|            |        | 1.1   | хлеб пшеничный                     | 50    | 5    | 130 | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            |        | Итого |                                    |       | 80   | 866 | 42    | 29,25 | 106,1    |

|      |  |               |                      |     |     |        |       |       |        |
|------|--|---------------|----------------------|-----|-----|--------|-------|-------|--------|
| Обед |  | 13            | Рассолыник домашний  | 250 | 20  | 99     | 1,8   | 5     | 11,5   |
|      |  | 97            | Ужарное по-домашнему | 200 | 40  | 352    | 20,2  | 21,24 | 19,94  |
|      |  | 184           | Чай с сахаром        | 200 | 10  | 56,8   | 0,06  | 0     | 14,98  |
|      |  | 1.1           | хлеб пшеничный       | 50  | 5   | 70,5   | 2,2   | 0,24  | 15     |
|      |  | 1.2           | хлеб ржаной          | 50  | 5   | 63     | 1,5   | 0,3   | 14     |
|      |  | Итого         |                      |     | 80  | 641,3  | 25,76 | 26,78 | 75,42  |
|      |  | Всего за день |                      |     | 160 | 1507,3 | 67,76 | 56,03 | 181,52 |

|            |         |       |                                  |       |      |     |       |      |          |
|------------|---------|-------|----------------------------------|-------|------|-----|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел  | № рец | Блюдо                            | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры | Углеводы |
|            |         | 80    | Рыба, тушеная в томате с овощами | 105   | 40   | 115 | 14    | 5    | 4        |
|            | Завтрак | 138   | Пюре картофельное с маслом слив  | 210   | 20   | 263 | 4,1   | 14   | 30       |
|            |         | 276   | компот из смеси сухофруктов      | 200   | 10   | 110 | 1     | 0,05 | 27,5     |
|            |         | 1.1   | хлеб                             | 50    | 4    | 130 | 4     | 0,05 | 27,5     |
|            |         | Итого |                                  |       | 74   | 618 | 23,1  | 19,1 | 89       |

|      |  |     |                             |     |    |      |      |      |       |
|------|--|-----|-----------------------------|-----|----|------|------|------|-------|
| Обед |  | 16  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 20 | 112  | 4,5  | 3,7  | 15    |
|      |  | 221 | Плов из отварного мяса      | 210 | 40 | 475  | 25   | 26   | 36,5  |
|      |  | 184 | Чай с сахаром               | 200 | 5  | 56,8 | 0,06 | 0    | 14,98 |
|      |  | 1.1 | хлеб пшеничный              | 50  | 3  | 70,5 | 2,2  | 0,24 | 15    |
|      |  | 1.2 | хлеб ржаной                 | 50  | 3  | 63   | 1,5  | 0,3  | 14    |

|  |  |               |     |        |       |       |        |
|--|--|---------------|-----|--------|-------|-------|--------|
|  |  |               |     |        |       |       |        |
|  |  | Итого         | 71  | 777,3  | 33,26 | 30,24 | 95,48  |
|  |  | Всего за день | 145 | 1395,3 | 56,36 | 49,34 | 184,48 |

[illegible]

|            |        |                             |                                                  |      |         |       |       |            |      |
|------------|--------|-----------------------------|--------------------------------------------------|------|---------|-------|-------|------------|------|
| Обед       | 19     | свекольник                  | 250                                              | 20   | 101     | 1,7   | 4,9   | 12,5       |      |
|            | 98     | Биточек из говядины         | 100                                              | 45   | 278     | 17    | 16    | 17         |      |
|            | 106    | Морковь, тушенная с рисом   | 200                                              | 15   | 243     | 4     | 12    | 26         |      |
|            | 276    | компот из смеси сухофруктов | 200                                              | 10   | 110     | 1     | 0,05  | 27,5       |      |
|            | 1.1    | хлеб пшеничный              | 50                                               | 3    | 70,5    | 2,2   | 0,24  | 15         |      |
|            | 1.2    | хлеб ржаной                 | 50                                               | 3    | 63      | 1,5   | 0,3   | 14         |      |
|            |        | Итого                       |                                                  | 96   | 865,5   | 27,4  | 33,49 | 112        |      |
|            |        | Всего за день               |                                                  | 176  | 1484,5  | 56,7  | 62,94 | 188,6      |      |
| Прием пищи |        |                             |                                                  |      |         |       |       | 04.10.2024 |      |
| Завтрак    | Раздел | № рец                       | Выход                                            | Цена | ЭЦ      | Белки | Жиры  | Углеводы   |      |
|            |        | 91                          | Гуляш из отварной говядины                       | 90   | 45      | 381   | 26    | 28         | 7    |
|            |        | 212                         | макаронные изделия отварные                      | 205  | 25      | 270   | 7,7   | 4,5        | 49   |
|            |        | 289                         | какао с молоком                                  | 200  | 10      | 111   | 4     | 4          | 16   |
|            |        | 1.1                         | хлеб пшеничный                                   | 50   | 5       | 130   | 4     | 0,05       | 27,5 |
|            |        | Итого                       |                                                  | 85   | 892     | 41,7  | 36,55 | 99,5       |      |
| Обед       |        | 35                          | Щи по-уральски с крупой со смет                  | 250  | 20      | 89    | 2,2   | 5,7        | 8,6  |
|            |        | 85                          | Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным | 200  | 45      | 277   | 13,2  | 14,7       | 22,4 |
|            |        | 184                         | Чай с сахаром                                    | 200  | 10      | 35    | 0,1   | 0          | 9,1  |
|            |        | 1.1                         | Хлеб пшеничный                                   | 55   | 5       | 130   | 4,3   | 0,6        | 26,6 |
|            |        | 1.2                         | Хлеб ржаной                                      | 40   | 5       | 77    | 2,6   | 0,5        | 13,4 |
|            |        | Итого:                      |                                                  | 85   | 692,42  | 23,44 | 20,52 | 101,62     |      |
|            |        | Всего за день:              |                                                  | 170  | 1584,42 | 65,14 | 57,07 | 201,12     |      |

| 2-неделя   |        |       |       |       |      |    |       |      |          | 07.10.2024 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--------|-------|-------|-------|------|----|-------|------|----------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Прием пищи | Раздел | № рец | Бюджо | Выход | Цена | Эц | Белки | Жиры | Углеводы |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                   |               |              |                                              |              |             |               |              |              |                 |
|-------------------|---------------|--------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    |               | 366          | Сыр порционно                                | 15           | 10          | 36            | 3            | 3            |                 |
|                   |               | 42           | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив | 210          | 25          | 272           | 9            | 12           | 38              |
|                   |               | 184          | Чай с сахаром                                | 200          | 5           | 52            | 0            | 0            | 14              |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                               | 50           | 5           | 130           | 4            | 0,05         | 27,5            |
|                   |               | 20           | Кондит изд.                                  | 50           | 15          | 195           | 5            | 5            | 45              |
|                   |               |              | <b>итого</b>                                 |              | <b>60</b>   | <b>685</b>    | <b>21</b>    | <b>20,05</b> | <b>124,5</b>    |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Блюдо</b>                                 | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>     | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |
| <b>Обед</b>       |               | 66           | Суп-лапша домашняя                           | 250          | 20          | 98,42         | 2,34         | 4,67         | 11,72           |
|                   |               | 91           | гуляш из отварной говядины                   | 90           | 40          | 381           | 26           | 28           | 7               |
|                   |               | 212          | макаронные изделия отварные                  | 205          | 25          | 270           | 7,7          | 4,5          | 49              |
|                   |               | 15.4         | Витаминизированный напиток Витоша            | 200          | 10          | 111           | 4            | 4            | 16              |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                               | 50           | 5           | 130           | 4            | 0,05         | 27,5            |
|                   |               |              | <b>итого</b>                                 |              | <b>80</b>   | <b>892</b>    | <b>41,7</b>  | <b>36,55</b> | <b>99,5</b>     |
|                   |               |              | <b>Всего в день</b>                          |              | <b>165</b>  | <b>1784</b>   | <b>83,4</b>  | <b>73,1</b>  | <b>199</b>      |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Блюдо</b>                                 | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>     | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |
| <b>Завтрак</b>    |               | 98           | Котлета из говядины                          | 100          | 50          | 178           | 10           | 11           | 10              |
|                   |               | 138          | Пюре картофельное с маслом слив              | 210          | 20          | 263           | 4,1          | 14           | 30              |
|                   |               | 15.3         | Витаминиз.кисель "Витоша"                    | 200          | 15          | 95            | 0            | 0            | 24              |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                               | 50           | 5           | 130           | 4            | 0,05         | 27,5            |
|                   |               |              | <b>итого</b>                                 |              | <b>90</b>   | <b>666</b>    | <b>18,1</b>  | <b>25,05</b> | <b>91,5</b>     |
| <b>обед</b>       |               | 8            | свекла отварная                              | 100          | 10          | 1             |              | 0            | 5               |
|                   |               | 54           | Рассолыник ленинградский                     | 250          | 20          | 108           | 1,55         | 3,39         | 10,43           |
|                   |               | 12.1         | фрие грудки с овощами                        | 100          | 45          | 315           | 33           | 30           | 2               |
|                   |               | 102          | Каша гречневая рассыпчатая                   | 200          | 20          | 132           | 3,5          | 3            | 15              |
|                   |               | 184          | Чай с сахаром                                | 200          | 5           | 56,8          | 0,06         | 0            | 14,98           |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                               | 50           | 3           | 70,5          | 2,2          | 0,24         | 15              |
|                   |               | 1,2          | хлеб ржаной                                  | 50           | 3           | 63            | 1,5          | 0,3          | 14              |
|                   |               |              | <b>итого</b>                                 |              | <b>96</b>   | <b>745,3</b>  | <b>41,81</b> | <b>36,93</b> | <b>71,41</b>    |
|                   |               |              | <b>всего за день</b>                         |              | <b>186</b>  | <b>1637,3</b> | <b>83,51</b> | <b>73,48</b> | <b>170,91</b>   |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Блюдо</b>                                 | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>     | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |
| <b>Завтрак</b>    |               | 134          | Каша "Дружба" молочная с маслом              | 208          | 25          | 274           | 12           | 15           | 32,4            |
|                   |               | 184          | Чай с сахаром                                | 200          | 10          | 52            | 0            | 0            | 14              |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                               | 50           | 5           | 130           | 4            | 0,05         | 27,5            |

|             |  |     |                           |     |            |               |              |              |                   |
|-------------|--|-----|---------------------------|-----|------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
|             |  | 188 | булочка молочная          | 50  | 15         | 195           | 3,3          | 8            | 36                |
|             |  |     | <b>ИТОГО</b>              |     | <b>55</b>  | <b>651</b>    | <b>19,3</b>  | <b>23,05</b> | <b>109,9</b>      |
| <b>Обед</b> |  |     |                           |     |            |               |              |              |                   |
|             |  | 18  | суп из овощей со сметаной | 250 | 20         | 86            | 1,6          | 4,9          | 8,6               |
|             |  | 80  | Котлеты рыбные            | 100 | 45         | 201           | 15           | 10           | 12                |
|             |  | 133 | Рис припущенный           | 200 | 20         | 184           | 6            | 8            | 25                |
|             |  | 289 | Какао с молоком           | 200 | 10         | 111           | 3,87         | 3,8          | 15,09             |
|             |  | 1.1 | хлеб пшеничный            | 50  | 3          | 70,5          | 2,2          | 0,24         | 15                |
|             |  | 1.2 | хлеб ржаной               | 50  | 3          | 63            | 1,5          | 0,3          | 14                |
|             |  |     | <b>ИТОГО</b>              |     | <b>101</b> | <b>715,5</b>  | <b>30,17</b> | <b>27,24</b> | <b>89,69</b>      |
|             |  |     | <b>всего за день</b>      |     | <b>156</b> | <b>1366,5</b> | <b>49,47</b> | <b>50,29</b> | <b>199,59</b>     |
|             |  |     |                           |     |            |               |              |              | <b>10.10.2024</b> |

171

|                   |               |              |                                          |              |             |               |              |              |                   |
|-------------------|---------------|--------------|------------------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Блюдо</b>                             | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>     | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b>   |
| <b>Завтрак</b>    |               | 100          | Плов из мяса птицы                       | 200          | 35          | 433           | 18,6         | 22,1         | 39,3              |
|                   |               | 276          | компот из смеси сухофруктов              | 200          | 10          | 110           | 1            | 0,05         | 27,5              |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный                           | 50           | 4           | 130           | 4            | 0,05         | 27,5              |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>49</b>   | <b>673</b>    | <b>23,6</b>  | <b>22,2</b>  | <b>94,3</b>       |
| <b>Обед</b>       |               | 12           | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 20          | 95            | 1,7          | 5,3          | 10,3              |
|                   |               | 527          | "Ежики" мясные                           | 80           | 20          | 201           | 11,36        | 12,41        | 10,76             |
|                   |               | 126          | Каша ячневая мол. вязкая с слив. маслом  | 200          | 15          | 184           | 3,4          | 4,4          | 32                |
|                   |               | 65           | Напиток из плодов шиповника              | 200          | 10          | 119           | 0,7          | 0,03         | 29                |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный                           | 50           | 3           | 70,5          | 2,2          | 0,24         | 15                |
|                   |               | 1.2          | хлеб ржаной                              | 50           | 3           | 63            | 1,5          | 0,3          | 14                |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>71</b>   | <b>732,5</b>  | <b>20,86</b> | <b>22,68</b> | <b>111,06</b>     |
|                   |               |              | <b>всего за день</b>                     |              | <b>120</b>  | <b>1405,5</b> | <b>44,46</b> | <b>44,88</b> | <b>205,36</b>     |
|                   |               |              |                                          |              |             |               |              |              | <b>14.10.2024</b> |

135

|                   |               |              |                                |              |             |            |              |              |                 |
|-------------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-----------------|
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Блюдо</b>                   | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>  | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |
| <b>Завтрак</b>    |               | 182          | Каша пшеничная молочная жидкая | 208          | 25          | 264        | 7            | 10,3         | 34,9            |
|                   |               | 287          | Кофейный напиток на молоке     | 200          | 10          | 101        | 3,4          | 15,1         | 3,3             |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный                 | 50           | 4           | 130        | 4            | 0,05         | 27,5            |
|                   |               | 188          | булочка молочная               | 50           | 15          | 195        | 4,7          | 5            | 36              |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>54</b>   | <b>690</b> | <b>25</b>    | <b>30,45</b> | <b>101,7</b>    |
| <b>Обед</b>       |               | 21           | салат "Пестрый"                | 100          | 10          | 66         | 1            | 3,6          | 78              |
|                   |               | 66           | Суп-лапша домашняя             | 250          | 20          | 98,42      | 2,34         | 4,67         | 11,72           |
|                   |               | 101          | Птица, тушенная с овощами      | 200          | 45          | 360        | 20           | 20,4         | 18,2            |

|                   |               |              |                             |              |             |                |              |              |                   |
|-------------------|---------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|
|                   |               | 196          | кисель плодово/ягодный      | 200          | 10          | 66             | 0            | 0            | 10                |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный              | 50           | 3           | 70,5           | 2,2          | 0,24         | 15                |
|                   |               | 1.2          | хлеб ржаной                 | 50           | 3           | 63             | 1,5          | 0,3          | 14                |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                |              | <b>91</b>   | <b>723,92</b>  | <b>27,04</b> | <b>29,21</b> | <b>146,92</b>     |
|                   |               |              | <b>всего за день</b>        |              | <b>145</b>  | <b>1413,92</b> | <b>52,04</b> | <b>59,66</b> | <b>248,62</b>     |
| <b>3-неделя</b>   |               |              |                             |              |             |                |              |              | <b>15.10.2024</b> |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Бюджет</b>               | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>      | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b>   |
| <b>Завтрак</b>    |               | 239          | Запеканка творожно-рисовая  | 220          | 40          | 300            | 18,9         | 13,3         | 25,3              |
|                   |               | 287          | Кофейный напиток на молоке  | 200          | 10          | 101            | 3,4          | 15,1         | 3,3               |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный              | 50           | 5           | 130            | 4            | 0,05         | 27,5              |
|                   |               | 188          | булочка молочная            | 50           | 15          | 195            | 3,3          | 8            | 36                |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                |              | <b>70</b>   | <b>726</b>     | <b>29,6</b>  | <b>36,45</b> | <b>92,1</b>       |
|                   |               |              |                             |              |             |                |              |              |                   |
| <b>обед</b>       |               | 17           | салат из свеклы             | 100          | 15          | 76             | 1            | 6            | 5                 |
|                   |               | 16           | Суп картофельный с бобовыми | 200          | 15          | 152            | 11           | 3,47         | 23,6              |
|                   |               | 662          | Каша гречневая с мясом      | 200          | 40          | 382            | 19           | 24           | 40                |
|                   |               | 65           | Напиток из плодов шиповника | 200          | 10          | 119            | 0,7          | 0,03         | 29                |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный              | 50           | 3           | 70,5           | 2,2          | 0,24         | 15                |
|                   |               | 1.2          | хлеб ржаной                 | 50           | 3           | 63             | 1,5          | 0,3          | 14                |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                |              | <b>86</b>   | <b>862,5</b>   | <b>35,4</b>  | <b>34,04</b> | <b>126,6</b>      |
|                   |               |              | <b>всего за день</b>        |              | <b>156</b>  | <b>1588,5</b>  | <b>65</b>    | <b>70,49</b> | <b>218,7</b>      |
|                   |               |              |                             |              |             |                |              |              | <b>16.10.2024</b> |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | <b>Бюджет</b>               | <b>Выход</b> | <b>Цена</b> | <b>ЭЦ</b>      | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b>   |
| <b>Завтрак</b>    |               | 97           | Жаркое по-домашнему         | 200          | 40          | 407            | 23,5         | 24,6         | 23                |
|                   |               | 196          | кисель плодово/ягодный      | 200          | 10          | 66             | 0            | 0            | 10                |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный              | 50           | 4           | 130            | 4            | 0,05         | 27,5              |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                |              | <b>54</b>   | <b>603</b>     | <b>27,5</b>  | <b>24,65</b> | <b>60,5</b>       |
|                   |               |              |                             |              |             |                |              |              |                   |
| <b>Обед</b>       |               | 40           | салат "Степной"             | 100          | 10          | 53,52          | 3,12         | 3,12         | 5,26              |
|                   |               | 54           | Рассолыник ленинградский    | 250          | 20          | 108            | 2,1          | 5            | 14                |
|                   |               | 101          | Птица, тушенная с овощами   | 200          | 40          | 360            | 20           | 20           | 18                |
|                   |               | 184          | Чай с сахаром               | 200          | 10          | 56,8           | 0,06         | 0            | 14,98             |
|                   |               | 1.1          | хлеб пшеничный              | 50           | 3           | 70,5           | 2,2          | 0,24         | 15                |
|                   |               | 1.2          | хлеб ржаной                 | 50           | 3           | 63             | 1,5          | 0,3          | 14                |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                |              | <b>76</b>   | <b>658,3</b>   | <b>25,86</b> | <b>25,54</b> | <b>75,98</b>      |
|                   |               |              | <b>всего за день</b>        |              | <b>130</b>  | <b>1261,3</b>  | <b>53,36</b> | <b>50,19</b> | <b>136,48</b>     |
|                   |               |              |                             |              |             |                |              |              |                   |

160

156

145

[illegible]

|                   |               | № рец      | Былодо                                       | Выход | Цена      | ЭЦ         | Белки     | Жиры         | Углеводы     |
|-------------------|---------------|------------|----------------------------------------------|-------|-----------|------------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>366</b> | Сыр порционнно                               | 15    | 15        | 36         | 3         | 3            |              |
| <b>Завтрак</b>    |               | 42         | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив | 210   | 20        | 272        | 9         | 16           | 38           |
|                   |               | 196        | Чай с лимоном и сахаром                      | 207   | 7         | 54         | 0         | 0            | 14           |
|                   |               | 1,1        | хлеб пшеничный                               | 50    | 4         | 130        | 4         | 0,05         | 27,5         |
|                   |               | 20         | Кондит изд.                                  | 50    | 15        | 208        | 5         | 2,5          | 45           |
|                   |               |            | <b>ИТОГО</b>                                 |       | <b>61</b> | <b>700</b> | <b>21</b> | <b>21,55</b> | <b>124,5</b> |

|             |  |     |                                   |        |            |               |              |              |               |
|-------------|--|-----|-----------------------------------|--------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b> |  | 11  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250    | 20         | 88            | 2,1          | 5,6          | 7,3           |
|             |  | 469 | фрикадельки мясные                | 100    | 45         | 252           | 16           | 14           | 15            |
|             |  | 109 | запеканка картофельная с овощами  | 200/35 | 20         | 222           | 6,1          | 9,3          | 27,9          |
|             |  | 184 | Чай с сахаром                     | 200    | 5          | 56,8          | 0,06         | 0            | 14,98         |
|             |  | 1,1 | хлеб пшеничный                    | 50     | 3          | 70,5          | 2,2          | 0,24         | 15            |
|             |  | 1,2 | хлеб ржаной                       | 50     | 3          | 63            | 1,5          | 0,3          | 14            |
|             |  |     | <b>ИТОГО</b>                      |        | <b>96</b>  | <b>752,3</b>  | <b>27,96</b> | <b>29,44</b> | <b>94,18</b>  |
|             |  |     | <b>всего за день</b>              |        | <b>157</b> | <b>1452,3</b> | <b>48,96</b> | <b>50,99</b> | <b>218,68</b> |

157

|                   |               |              |                                    |       |           |            |             |             |                   |
|-------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------------|
|                   |               |              |                                    |       |           |            |             |             | <b>22.10.2024</b> |
| <b>Прием пищи</b> | <b>Раздел</b> | <b>№ рец</b> | Былодо                             | Выход | Цена      | ЭЦ         | Белки       | Жиры        | Углеводы          |
| <b>Завтрак</b>    |               | 12,1         | филе грудки с овощами              | 100   | 40        | 191        | 16          | 14          | 1                 |
|                   |               | 123          | Каша гречневая рассычатая с маслом | 210   | 20        | 296        | 11,2        | 7           | 46                |
|                   |               | 276          | компот из смеси сухофруктов        | 200   | 10        | 110        | 1           | 0,05        | 27,5              |
|                   |               | 1,1          | хлеб пшеничный                     | 50    | 4         | 130        | 4           | 0,05        | 27,5              |
|                   |               |              | <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>74</b> | <b>727</b> | <b>32,2</b> | <b>21,1</b> | <b>102</b>        |

|  |  |     |                                      |     |            |               |             |              |              |
|--|--|-----|--------------------------------------|-----|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|  |  |     |                                      |     |            |               |             |              |              |
|  |  | 17  | салат из свеклы с раст. маслом       | 100 | 10         | 76            | 1           | 5,9          | 4,8          |
|  |  | 13  | Рассольник домашний                  | 250 | 20         | 99            | 1,8         | 5            | 11,5         |
|  |  | 80  | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 105 | 40         | 115           | 14          | 12           | 4            |
|  |  | 212 | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 20         | 211           | 6           | 4            | 37           |
|  |  | 276 | компот из смеси сухофруктов          | 200 | 10         | 110           | 1           | 0,05         | 27,5         |
|  |  | 1,1 | хлеб пшеничный                       | 50  | 3          | 70,5          | 2,2         | 0,24         | 15           |
|  |  | 1,2 | хлеб ржаной                          | 50  | 3          | 63            | 1,5         | 0,3          | 14           |
|  |  |     | <b>ИТОГО</b>                         |     | <b>106</b> | <b>744,5</b>  | <b>27,5</b> | <b>27,49</b> | <b>113,8</b> |
|  |  |     | <b>всего за день</b>                 |     | <b>180</b> | <b>1471,5</b> | <b>59,7</b> | <b>48,59</b> | <b>215,8</b> |

177

23.10.2024

| Завтрак | № рецеп | Блюдо                           | Выход | Цена | ЭЦ     | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------|---------|---------------------------------|-------|------|--------|-------|-------|----------|
|         | 98      | Котлета из говядины             | 100   | 40   | 178    | 10    | 11    | 10       |
|         | 138     | Пюре картофельное с маслом слив | 210   | 25   | 263    | 4,1   | 14    | 30       |
|         | 65      | Напиток из плодов шиповника     | 200   | 10   | 119    | 0,7   | 0,03  | 29       |
|         | 1.1     | хлеб пшеничный                  | 50    | 5    | 130    | 4     | 0,05  | 27,5     |
|         |         | итого                           |       | 80   | 690    | 18,8  | 25,08 | 96,5     |
|         |         |                                 |       |      |        |       |       |          |
| Обед    | 26      | Винегрет овощной                | 100   | 15   | 46     | 1     | 2     | 6        |
|         | 17      | Суп крестьянский с крупой       | 210   | 15   | 120    | 2,4   | 7     | 12       |
|         | 97      | Жаркое по-домашнему             | 200   | 40   | 407    | 23,5  | 24,6  | 23       |
|         | 1.1     | Чай с сахаром                   | 200   | 5    | 56,8   | 0,06  | 0     | 14,98    |
|         | 1.2     | хлеб пшеничный                  | 50    | 3    | 70,5   | 2,2   | 0,24  | 15       |
|         |         | хлеб ржаной                     | 50    | 3    | 63     | 1,5   | 0,3   | 14       |
|         |         | итого                           |       | 66   | 717,3  | 29,66 | 32,14 | 78,98    |
|         |         | всего за день                   |       | 146  | 1407,3 | 48,46 | 57,22 | 175,48   |

146

24.10.2024

| Прием пищи | Раздел | № рецеп | Блюдо                                | Выход | Цена | ЭЦ      | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|---------|--------------------------------------|-------|------|---------|-------|-------|----------|
|            |        | 80      | Филебыл рыбные                       | 90    | 40   | 138     | 10    | 7     | 8,3      |
| Завтрак    |        | 212     | Макаронные изделия отварные          | 205   | 25   | 270     | 6     | 12    | 49       |
|            |        | 15,4    | Витаминизированный напиток "Витошка" | 207   | 10   | 75      | 0     | 0     | 19       |
|            |        | 1.1     | хлеб пшеничный                       | 50    | 5    | 130     | 4     | 0,05  | 27,5     |
|            |        |         | итого                                |       | 80   | 613     | 20    | 19,05 | 103,8    |
|            |        |         |                                      |       |      |         |       |       |          |
| Обед       |        | 40      | салат "Степной"                      | 100   | 12   | 53,52   | 3,12  | 3,12  | 5,26     |
|            |        | 66      | Суп-лапша домашняя                   | 250   | 25   | 98,42   | 2,34  | 4,67  | 11,72    |
|            |        | 101     | Птица, тушеная с овощами             | 200   | 40   | 360     | 20    | 20    | 18       |
|            |        | 15.2    | Сок фруктовый яблочный               | 200   | 10   | 92      | 1     | 0     | 20,2     |
|            |        | 1.1     | хлеб пшеничный                       | 50    | 3    | 70,5    | 2,2   | 0,24  | 15       |
|            |        | 1.2     | хлеб ржаной                          | 50    | 3    | 63      | 1,5   | 0,3   | 14       |
|            |        |         | итого                                |       | 93   | 737,44  | 30,16 | 28,33 | 84,18    |
|            |        |         | всего за день                        |       | 173  | 1350,44 | 50,16 | 47,38 | 187,98   |

173

25.10.2024

| Прием пищи | № рецеп | Блюдо                        | Выход | Цена | ЭЦ  | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|------------------------------|-------|------|-----|-------|------|----------|
| Завтрак    | 365     | Масло сливочное              | 10    | 10   | 66  | 0     | 7    | 0        |
|            | 42      | Каша рисовая молочная вязкая | 208   | 25   | 262 | 6     | 8    | 43       |

|             |  |     |                                      |     |            |               |             |              |              |
|-------------|--|-----|--------------------------------------|-----|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|             |  | 287 | Кофейный напиток на молоке           | 200 | 10         | 101           | 3,4         | 15,1         | 3,3          |
|             |  | 1.1 | Хлеб пшеничный                       | 50  | 5          | 130           | 4           | 0,05         | 27,5         |
|             |  | 20  | Кондит изд.(печенье)                 | 50  | 15         | 204           | 5           | 2,5          | 45           |
|             |  |     | <b>Итого</b>                         |     | <b>65</b>  | <b>763</b>    | <b>18,4</b> | <b>32,65</b> | <b>118,8</b> |
|             |  |     |                                      |     |            |               |             |              |              |
| <b>Обед</b> |  | 18  | суп из овощей со сметаной            | 250 | 15         | 86            | 1,6         | 4,9          | 8,6          |
|             |  | 91  | гуляш из отварной говядины           | 90  | 40         | 381           | 26          | 28           | 7            |
|             |  | 212 | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 20         | 211           | 6           | 4            | 37           |
|             |  | 196 | кисель плодово/ягодный               | 200 | 10         | 66            | 0           | 0            | 10           |
|             |  | 1.1 | Хлеб пшеничный                       | 50  | 3          | 70,5          | 2,2         | 0,24         | 15           |
|             |  | 1.2 | Хлеб ржаной                          | 50  | 3          | 63            | 1,5         | 0,3          | 14           |
|             |  |     | <b>Итого</b>                         |     | <b>91</b>  | <b>877,5</b>  | <b>37,3</b> | <b>37,44</b> | <b>91,6</b>  |
|             |  |     | <b>Всего за день</b>                 |     | <b>156</b> | <b>1640,5</b> | <b>55,7</b> | <b>70,09</b> | <b>210,4</b> |

156

Итого:2960,28/18/164,46