СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Дата

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Дата 5/XI - 2025 г

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся с ОВЗ и инвалидов, СВО с 7 до 11 лет и 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях МР Альшеевский район РБ.

(осень)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
	Сок фруктовый	100	1		26	92	191	
Итого за завтрак		**510**	13	7	96	492		71.09
обед								
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	10,07	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,31	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
		700	24	27	97	692		79.73
Итого за день		**1210**	**37**	**34**	**193**	**1184**		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
	Сок фруктовый	100	1		26	92	191	
Итого за завтрак		**510**	13	7	96	492		78.02
обед								
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10.08	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,31	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		**803**	28	31	115	779		90.02
Итого за день		**1313**	**41**	**38**	**211**	**1271**		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	вторник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	88	187	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		492	14	12	69	468		71.09
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		712	28	28	78	673		79.73
Итого за день		1204	42	40	147	1141		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	вторник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107.1	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	88	187	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		523	15	12	73	492		78.02
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26.08	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67.02	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		815	31	30	89	752		90.02
Итого за день		1338	46	42	162	1244		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	среда		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		504	21	18	90	611		71.09
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180	155,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98	206	
Итого за обед		732	23	19	104	632		79.73
Итого за день		1236	44	37	194	1243		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	среда		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77.02	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
	Соус томатный	50	1	3	3	34	593.07	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		555	23	20	98	665		78.02
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Мясо тушеное с овощами	60	7	7	3	108	488.11	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		803	28	21	127	762		90.02
Итого за день		1358	51	41	225	1427		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	четверг		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		539	21	22	82	623		71.09
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	31,11	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		704	21	25	101	681		79.73
Итого за день		1243	42	47	183	1304		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	четверг		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: лет и старше			12	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		570	22	23	88	646		78.02
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31.18	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77.02	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	25	27	122	801		90.02
Итого за день		1375	47	50	210	1447		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	пятница		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	180/4,5	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01	
Итого за завтрак		444.5	12	10	76	404		71.09
обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4	7	14	82	31,16	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		704	29	29	71	636		79.73
Итого за день		1148.5	41	39	147	1040		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	пятница		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	180/4,5	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01	
Итого за завтрак		444.5	12	10	76	404		78.02
обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5	8	18	103	31.17	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107.01	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	33	30	89	730		90.02
Итого за день		1249.5	45	40	165	1134		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
9.5								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		514	21	20	99	700		71.09
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		734	21	19	85	537		79.73
Итого за день		1248	42	39	184	1237		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: лет и старше			12	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		550	22	21	108	735		78.02
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77.02	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		785	24	19	102	628		90.02
Итого за день		1335	46	40	210	1363		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	вторник		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	7.9	32.52	217.3	74.02	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		439.5	10	8.9	67.52	379.3		71.09
обед								
	Огурцы соленые	60			1	8	494,02	
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/26	6	7	30	161	33,15	
	Овощное рагу с мясом кур	150	10	14	11	185	491,12	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		704	21	24	88	594		79.73
Итого за день		1143.5	31	32.9	155.5	973.3		180.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	вторник		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	7.9	32.5	217	74.02	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		439.5	10	8.9	67.5	379		78.02
обед								
	Огурцы соленые	60			1	8	494,02	
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/38	9	9	41	220	33.14	
	Овощное рагу с мясом кур	160	11	15	11	198	491.01	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		796	27	27	109	715		90.02
Итого за день		1235.5	37	35.9	176.5	1094		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	среда		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	7.95	6.41	37.06	237.4	77.09	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		510	12.95	7.41	83.06	446.4		71.09
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Палочки Школьные 2 шт	60	6	10	12	194	486,03	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		702	21	25	90	693		79.73
Итого за день		1212	33.95	32.41	173.1	1139		150.82

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	среда		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9.65	7.98	44.5	287.84	77.04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		545	14.65	8.98	93.5	508.84		78.02
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26.08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Палочки Школьные 2 шт	60	6	10	12	194	486,03	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593.06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		784	24	28	101	761		90.02
Итого за день		1329	38.65	36.98	194	1269.8		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	четверг		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**600**	16	20	89	575		71.09
обед								
	Огурцы соленые	30			1	4	494	
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		**764**	19	25	77	545		79.73
Итого за день		**1364**	**35**	**45**	**166**	**1120**		150.82

Рацион: дети с ОВ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	четверг		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**600**	**16**	**20**	**89**	**575**		78.02
обед								
	Огурцы соленые	30			1	4	494	
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107.01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		**815**	22	25	91	618		90.02
Итого за день		**1415**	**38**	**45**	**180**	**1193**		168.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (1-4 классы)		День:	пятница		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Буккены с картофелем	100	4	3	25	140	112	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**514**	15	10	126	628		71.09
обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	31,11	
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180	155,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		**714**	20	23	89	596		79.73
Итого за день		**1228**	**35**	**33**	**215**	**1224**		150.82
Итого за период		**12237**	**382.95**	**379.3**	**1758**	**11606**		
В среднем за период		**1223.7**	**38.295**	**37.93**	**175.8**	**1161**		

Рацион: дети с ОВЗ, дети - инвалиды,СВО, (5-11 классы)		День:	пятница		Сезон: осень			
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69.02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Буккены с картофелем	100	4	3	25	140	112.03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		**549.5**	16	11	140	719		78.02
обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31.18	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		**815**	24	26	110	716		90.02
Итого за день		**1364.5**	**40**	**37**	**250**	**1435**		168.04
Итого за период		**13312.5**	**429.65**	**405.9**	**1984**	**12878**		
В среднем за период		**1331.25**	**42.965**	**40.59**	**198**	**1287.8**		