

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора государственного
общеобразовательного
учреждения Тульской области
«Болоховская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»



С.В. Минаева

« 01 » марта 2024 г.

**Примерное меню
на 10 дней
2023/2024 учебного года
ГООУ ТО «Болоховская школа для
обучающихся с ОВЗ»
(для обучающихся 7-11 лет)**

Утверждаю
И.о. директора ГОУ ТО
«Болоховская школа для обучающихся с ОВЗ»
С.В. Минаева
01.03.2024 г.

7-11 лет 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко(поштучно)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7
II завтрак						
83	Бутерброд с сыром	45	4,9	4,5	9,8	111
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
Итого за II завтрак		245	8,5	7,8	34,8	255
Обед						
Пром.	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,2	0	11,2	58
146	Суп картофельный с клёцками, курицей	250/30/10	1,2	2,6	8,7	63,5
414	Рис отварной	150	3,7	6,2	34,6	209,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	1,03	0,24	0,15	6,9
349	Тефтели рыбные	100	7,3	4,1	9,6	121
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	17,0	90,5
Итого за обед		900	14,57	18,92	122,02	738,2
Полдник						
Пром.	Апельсин(поштучно)	150	1,35	0,3	12,5	64,5
Пром.	Сок	200	0	0,2	0,2	92
Пром. (589)	Пряник	50	2,36	1,88	30	146,4
Итого за полдник		400	4,71	2,38	42,35	302,9
Ужин						
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425
237/а	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	100/150	7,3	6,9	32,6	225
108	Батон йодированный	50	50	3,8	0,4	24,6
105	Масло сливочное (порциями)	20	0,15	6,2	1,85	65
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Итого за ужин		520	35,56	47,2	82,16	744,6
II ужин						
Пром.	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100
Итого за II ужин		200	5,8	5	8	100
Итого за день		2850	180,98	277,78	360,93	2288,5

7-11лет 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1
II завтрак						
570	Сдоба обыкновенная	100	4,1	4,67	58,8	311,6
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
Итого за II завтрак		300	9,9	9,67	68,4	417,6
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250	8,4	5,7	20,3	166,4
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	16,7	141,5
367	Гуляш из говядины	90	15,8	17	3,2	228
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	17,0	90,5
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	1434,4
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. 112	Банан(поштучно)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Пром.	Сухари	40	6,4	0,4	28	134,2
Итого за полдник		300	8,1	2,4	74	393,6
Ужин						
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4
404	Птица отварная	90	1,98	13,68	0,48	204
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого за ужин		565	18,84	30,36	41,9	595,4
II ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за II ужин		200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день		1660	61,4	48,8	228,2	3442,9

7-11лет 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8
II завтрак						
301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
498	Какао со сгущённым молоком	200	3,7	3,8	24,5	147
Пром.	Пастила	40	0,2	0,02	31	129,6
Итого за II завтрак		355	13,3	12,92	81,6	500,1
Обед						
Промышлен.	Фасоль консервированная	60	3,7	0	9,3	53
142	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/30/1 0	1,75	5	7,8	83
195	Рагу из овощей	150	2,7	7	12	122
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
512	Компот из кураги	200	0,3	0,0	20,1	81
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		865	28	33,3	99,6	1529,4
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. 590	Вафли	40	3	3,92	29,7	166,8
Пром. 112	Груша(поштучно)	150	0,6	0,45	15,45	70,5
Итого за полдник		350	8,8	17,6	44,8	323,9
Ужин						
353	Сельдь с луком	80	9,6	20,3	3,8	236
76	Винегрет овощной	80	1,04	8,6	5,4	104
426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	17,0	90,5
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого за ужин		600	19,04	81,1	86	924,2
II ужин						
Пром.	Снежок	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за II ужин		200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день		1715	52	71,3	212,9	2009,4

7-11 лет 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7
II завтрак						
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
503	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	0	29	122
Пром. 590	Мармелад желейный	40	3	3,92	29,7	166,8
Итого за II завтрак		585	11,2	13,42	68,6	441,8
Обед						
Пром	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,2	0	11,2	58
154	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	2,12	5,1	14,55	112,5
406	Плов из отварной птицы	220	16,6	16,5	39,4	373,3
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	17,0	90,5
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		740	41,2	21,6	90	850,8
Полдник						
Пром. (518)	Сок	200	0,5	0,1	0,1	46
Пром.	Яблоко(поштучно)	150	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	50	1	0,02	8,64	36,9
Итого за полдник		380	9,5	8,2	42,5	136,2
Ужин						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
Пром.	Огурец соленый	100	0	0	3,9	16
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	17,0	90,5
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого за ужин		690	20,47	11,16	81,55	526,1
II ужин						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за II ужин		200	6,8	5	11	116,2
Итого за день		1620	75,6	44,7	204,5	2565,8

7-11 лет

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2
II завтрак						
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром.	Зефир	50	4,28	0,48	28,48	135,6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Итого за II завтрак		340	15,88	8,38	59,88	364,6
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,5
372	Голубцы ленивые	240	20,3	19,8	9,6	300
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		860	38	22,7	104,9	869
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. 588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140
Пром.	Апельсин(поштучно)	160	0,9	0,2	8,1	43
Итого за полдник		300	13,8	19	64,4	269,6
Ужин						
399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,6	12,9	202
415	Рис припущенный	150	3,5	6,1	32,7	200
106	Огурец свежий	100	0,81	0,1	2,49	13,94
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	Масло шоколадное (порциями)	20	0,3	12,4	3,7	130
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Итого за ужин		660	27,51	30,3	92,49	755,44
II ужин						
Пром.	Ацидолакт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за II ужин		200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за день		1700	78,5	53,7	244,9	2885,44

7-11 лет 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин(поштучно)	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за завтрак		600	23,7	26	39,4	487,1
II завтрак						
83	Масло шоколадное (порциями)	20	7,9	4,5	9,8	111
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
Итого за II завтрак		240	15,1	7,8	38,1	255
Обед						
Промышлен.	Фасоль консервированная	80	4,8	-	12	68
134	Рассольник на курином бульоне	250	2,31	6,75	16,6	137,5
54-12г-2020	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4
404	Птица отварная	90	1,98	12,68	0,48	204
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром. (110)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		950	31,19	28,91	106,8	872,1
Полдник						
Пром.	Яблоко(поштучно)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Пром. (518)	Сок	200	1	0,2	0,2	92
Пром.	Сухари	40	6,4	0,4	28	134,2
Итого за полдник		390	8	1,2	42,9	296,7
Ужин						
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	5,68	23,73	182,5
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за ужин		600	41,4	45,48	81,73	884
II ужин						
Пром.	Йогурт	200	10	6,4	17	174
Итого за II ужин		200	10	6,4	17	174
Итого за день		2990	129,39	231,92	552,69	2968,9

7-11 лет 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Апельсин(поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7
II завтрак						
353	Булочка ванильная	100	7,8	8	56,5	310
503	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	29	122
Итого за II завтрак		300	8,2	8	85,5	432
Обед						
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
142	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/30/10	1,75	5	7,8	83
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		550	24,25	13,6	96,9	785,2
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Сушки	40	4,28	0,48	28,48	135,6
Пром. 112	Груша(поштучно)	150	0,6	0,45	15,45	70,5
Итого за полдник		390	5,88	0,95	64,12	292,7
Ужин						
406	Плов из отварной птицы	220	16,6	16,5	39,4	373,3
106	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
495-а	Чай со сгущённым молоком	200	3,5	3,6	22,5	143
Итого за ужин		580	11,2	21,22	103,98	735,2
II ужин						
Пром.	Ацидолакт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за II ужин		200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за день		1720	54,4	55,3	196,7	2887,4

7-11 лет 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко(поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4
II завтрак						
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113
Итого за II завтрак		385	18	16,5	46,3	303
Обед						
53	Салат из свеклы	75	1,1	4,2	6,4	68
144	Суп картофельный с бобовыми	250/30	2,7	5,15	18,3	130
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	10,4	49	337,4
390/435	Тефтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221
509-а	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0,2	25,1	103
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		680	31,8	5,25	150	1063,9
Полдник						
Пром. 112	Апельсин(поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. 590	Пряник	40	3	3,92	29,7	166,8
Итого за полдник		340	4,8	3,96	57,4	291,4
Ужин						
401/442	Печень тушеная	100	18	13,8	4,3	213
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
106	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого за ужин		700	30,49	23,8	77,89	665,44
II ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за II ужин		200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день		1515	78,5	46,3	207,4	1558,9

7-11 лет 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4
II завтрак						
Пром. 112	Банан(поштучно)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Пром. (589)	Пряник	50	2,36	1,88	30	146,4
515	Молоко кипяченое	200	7	5	9,6	106
Итого за II завтрак		430	10,86	7,78	77,4	425,2
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,5
365	Говядина тушеная с капустой	240	23,2	56,1	13,9	65,5
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед		690	43,45	69,03	104,95	634,5
Полдник						
Пром.	Кисель плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6
541/608	Ватрушка с творогом	100	6	2,8	3,7	196,6
Итого за полдник		300	7	3	23,9	283,2
Ужин						
320	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	3,1	38,04	293,8
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	Масло шоколадное (порциями)	20	0,15	6,2	1,85	65
503	Чай с сахаром	200	1,4	0	29	122
Итого за ужин		450	37,61	31,5	121,75	1009,3
II ужин						
Пром.	Снежок	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за II ужин		200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день		1610	71,2	61,8	188,8	2960,4

7-11 лет 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2
II завтрак						
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	Сухари	40	6,4	0,4	28	134,2
Итого за II завтрак		285	16,7	13	62,9	431,2
Обед						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,9	5,1	3,6	64
128	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250/30	1,83	5	10,65	95
415	Рис припущенный	150	3,5	6,1	32,7	200
399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,6	12,9	202
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Итого за обед		920	29,63	28	111,15	946,7
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. 542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7
Пром. 112	Груша(поштучно)	150	1,6	0,45	15,45	70,5
Итого за полдник		450	8,6	5,95	96,65	473,8
Ужин						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
Пром.	Огурец соленый	100	0	0	3,9	16
Пром. (109)	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,2	87
Пром. (108)	Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого за ужин		690	23,74	12,06	79,75	481,6
II ужин						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за II ужин		200	6,8	5	11	116,2
Итого за день		1710	63,2	53,8	206,4	2932,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	490,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	1770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	389,37
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	2650.03

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

12 (десяти) листов

цифрами
и.о. директора ГОУ ТОО «Богоховская школа»
для обучающихся с ОВЗ»

С.В. Минаева

