

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/24

День: понедельник
Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 3,1 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,2 | 4,9 | 15,2 | 131,4 |
| 257,96 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 8 | 11,4 | 39,9 | 294,5 |
| 642,05 | Какао с витамином С "Витошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 |
| 351,03 | Фрукт(1) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо(3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 46,23 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,6 | 5,2 | 6,4 | 83,8 |
| 280,11 | Гуляш из филе индейки | 50/50 | 14,1 | 12,2 | 5,6 | 203,4 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 10,3 | 37,6 | 280,1 |
| 82,03 | Кисель "Витошка" | 200 | | | 24 | 95 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 41,8 | 52,5 | 178,9 | 1381,2 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо (3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 160,02 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 15 | 26,9 | 2,7 | 312,6 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 401,07 | Мучное изделие(4) | 50 | 3,5 | 5,8 | 33,9 | 204,2 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 71,06 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2 | 16,7 | 96 |
| 308,14 | Котлета мясная (с/к) | 90 | 14,5 | 11,5 | 10,2 | 206,2 |
| 482,16 | Капуста тушеная | 150 | 2,6 | 4,7 | 10,9 | 88,4 |
| 625 | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,8 | 85,7 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| 351,02 | Фрукт(1) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| Итого за день | | | 45,2 | 52,8 | 161,1 | 1297,3 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 171,21 | Филе индейки в красном соусе | 50/50 | 15,3 | 3,8 | 0,3 | 94,5 |
| 150,02 | Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная(3) | 150/20 | 5,3 | 4,7 | 35,6 | 209,3 |
| 198 | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 299 | Батон витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо(3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 70,1 | Рассольник домашний со сметаной | 200/10 | 1,9 | 6,3 | 12,4 | 115,6 |
| 684 | Запеканка пикантная из филе курицы | 100 | 12,4 | 6,9 | 2 | 106,8 |
| 232,28 | Рис припущенный | 150 | 2,3 | 8,5 | 21,4 | 174 |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 42,5 | 31,5 | 153,1 | 1053,8 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 1,02 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,3 | 9,2 | 15,3 | 153,4 |
| 188,17 | Пудинг творожный с молочным соусом | 100/30 | 13,4 | 8,9 | 24 | 228,5 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 351,03 | Фрукт(1) | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 49,09 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1,6 | 5,2 | 8,1 | 94,5 |
| 141,45 | Котлета рыбная | 90 | 14,3 | 5,1 | 13,6 | 157,7 |
| 472,99 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 11 | 140,7 |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | | 26,3 | 104 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| 401,07 | Мучное изделие(4) | 50 | 3,5 | 5,8 | 33,9 | 204,2 |
| Итого за день | | | 35,5 | 34,7 | 188,7 | 1249,2 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 100 | 3 | 1,2 | 8,5 | 77 |
| 257,36 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 7,1 | 12,3 | 29,3 | 256,5 |
| 630,96 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,5 | 15,8 | 77,3 |
| 299 | Батон витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 82,19 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 2,6 | 3,3 | 13,9 | 96,4 |
| 888 | Наггетсы из филе курицы по -Домашнему | 90 | 23,4 | 7,7 | 9,2 | 201,5 |
| 150,02 | Макаронные изделия отварные/Овощная поджарка(3) | 150/20 | 5,3 | 4,7 | 35,6 | 209,3 |
| 612 | Напиток из вишни (зам) | 200 | 0,2 | 0,1 | 23,7 | 91,2 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 53 | 36,4 | 197,2 | 1330,7 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 3,1 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,2 | 4,9 | 15,2 | 131,4 |
| 560,03 | Каша молочная ячневая с маслом сливочным | 200/10 | 7 | 12 | 38,6 | 292,1 |
| 692,04 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,1 | 21 | 103 |
| 351,03 | Фрукт(1) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо(3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 58,24 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 1,6 | 5,3 | 7,8 | 91,5 |
| 171,21 | Филе куриное в красном соусе | 50/50 | 15,3 | 3,8 | 0,3 | 94,5 |
| 232 | Рис "Золотистый" | 150 | 3,7 | 4,7 | 37,2 | 209 |
| 213,05 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | | | 19,4 | 78 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 41,5 | 33,9 | 180,4 | 1196,4 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо(3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 160,02 | Омлет натуральный с маслом | 150 | 15 | 26,9 | 2,7 | 312,6 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 299,4 | Батон витаминизированный . | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 401,07 | Мучное изделие (4) | 50 | 3,5 | 5,8 | 33,9 | 204,2 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 56,17 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2 | 5,3 | 13,9 | 113,8 |
| 307,21 | Шницель мясной (с) | 100 | 12,8 | 11,6 | 10,2 | 200 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 10,3 | 37,6 | 280,1 |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | | 26,3 | 104 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| 351,02 | Фрукт(1) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| Итого за день | | | 49,7 | 63,3 | 180,7 | 1503,2 |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 886,04 | Суфле рыбное "Витаминка" | 90 | 9,1 | 6,9 | 11,7 | 139,5 |
| 472,77 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3) | 150/30 | 3 | 5,2 | 10,5 | 135,6 |
| 198 | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 299 | Батон витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 63,14 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,3 | 3,6 | 17 | 118,5 |
| 184,14 | Кура запеченная по-домашнему | 90 | 17,4 | 11,5 | 0,7 | 161,3 |
| 150,02 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3) | 150/20 | 5,3 | 4,7 | 35,6 | 209,3 |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 45,7 | 33,5 | 157,1 | 1126 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: четверг
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| 1,02 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,3 | 9,2 | 15,3 | 153,4 |
| 188,19 | Пудинг творожный с молочным соусом | 100/30 | 13,4 | 8,9 | 24 | 228,5 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 351,03 | Фрукт(1) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,5 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 1 110 | Холодное блюдо(3) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 |
| 49,09 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1,6 | 5,2 | 8,1 | 94,5 |
| 276,62 | Плов из свинины | 250 | 11,6 | 25,6 | 38,8 | 456,4 |
| 612 | Напиток из вишни (зам) | 200 | 0,2 | 0,1 | 23,7 | 91,2 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 36,5 | 51 | 179,7 | 1350,7 |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 100 | 3 | 1,2 | 8,5 | 77 |
| 257,82 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/10 | 8,8 | 13,6 | 63,1 | 412 |
| 630,96 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,5 | 15,8 | 77,3 |
| 299 | Батон витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 71,06 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2 | 16,7 | 96 |
| 687,17 | Зразы рубленые с капустой (с/к) | 90 | 11,4 | 12,7 | 10 | 204,7 |
| 472,62 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 10,8 | 138,2 |
| 213,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | | 22,1 | 88 |
| 299,08 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| 401,07 | Мучное изделие(4) | 50 | 3,5 | 5,8 | 33,9 | 204,2 |
| Итого за день | | | 40,4 | 43,3 | 220,9 | 1499,5 |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП