

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**П Р И К А З**

**17.01.2023**

**№ 4**

**Об утверждении примерного десятидневного меню и технологических карт**

1. Утвердить примерное десятидневного меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», не проживающих в организации.

2. Организовать горячее питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в государственной общеобразовательной организации, обучающихся по образовательным программам начального общего образования в качестве:

- завтрак

3. Организовать двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в государственной общеобразовательной организации, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы в качестве:

- обед

- полдник

4. Организовать дополнительное питание обучающихся 5 классов, 6-9 классов, являющихся детьми из многодетных и приемных семей, имеющих трех и более детей, не проживающих в организации в качестве:

- полдник (Йогурт)

3. Утвердить технологические карты.

4. Ввести в действие локальные акты с 17.01.2023.

5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

**Директор**



**Е. А. Губанова**



УТВЕРЖДЕНО  
директор ГОУ ТО «Суворовская  
школа для обучающихся с ОВЗ»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Губанова  
Приказ от 17.01.2023 № 4

## Примерное десятидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской  
области  
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
по образовательным программам начального общего образования

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения»

## 1-й день

- 1 -

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
269	Омлет с зелёным горошком	185	12	14,2	5,9	196	0,0 9	1,2	219, 8	0,4 6	14	232	26, 4	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8 2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	102	0,1 4	0,8	0	1	46, 6	48	15, 2	1,2
	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56	0,0 4	12	0	0,4	19, 2	13, 2	10, 8	2,6
	Зефир	40	0,3	0	31,9	130	0	0	0	0,2	40	4,8	2,4	0,5
	<b>Всего за завтрак</b>	585	<b>15,9 8</b>	<b>17,1 8</b>	<b>79,5</b>	<b>522</b>	<b>0,2 7</b>	<b>14</b>	<b>219, 8</b>	<b>2,0 6</b>	<b>125</b>	<b>306</b>	<b>59</b>	<b>7,3 2</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	3,6	5	56	0,0 1	10, 2	0	1,7	23, 4	16, 8	9,6	0,3
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24, 3	1
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	38	208	0,0 3	0	24	0,3	6,9	79, 5	26	0,0 2
367	Птица в соусе с томатом	90	12	13	7	174	0,0 3	0,7	83,3	0,5	20	58	14	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,0 1	0,2	0	0,4	20, 1	19, 2	14, 4	0,6 9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11, 4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0,0 2	0	0	0,8	6,3	26, 1	6	0,6
	<b>Всего за обед</b>	810	<b>23,3</b>	<b>25,2</b>	<b>117, 4</b>	<b>763</b>	<b>0,3</b>	<b>19, 4</b>	<b>109</b>	<b>5,8</b>	<b>135</b>	<b>302</b>	<b>106</b>	<b>4,5 1</b>
	<b>Полдник</b>													
75	Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43	0	0,0 1	25,2	0,0 5	120	72	6,7	0,0 1
	Сок (морковный)	200	2,2	0,2	25,2	112	0,0 2	6	0	0,6	38	52	14	1,2
	Галеты	30	2,9	3,1	19,7	118	0,0 4	0	19	0,5	8	28	5	0,4
	<b>Всего за полдник</b>	242	<b>7,9</b>	<b>6,9</b>	<b>44,9</b>	<b>273</b>	<b>0,0 6</b>	<b>6,0 1</b>	<b>44,2</b>	<b>1,1 5</b>	<b>166</b>	<b>152</b>	<b>25, 7</b>	<b>1,6 1</b>
	<b>Всего за день</b>	1637	<b>47,1 8</b>	<b>49,2 8</b>	<b>241, 8</b>	<b>1558</b>	<b>0,6 3</b>	<b>39, 4</b>	<b>373</b>	<b>9,0 1</b>	<b>426</b>	<b>759</b>	<b>190</b>	<b>13, 4</b>

## 2-й день

- 2 -

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
26	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	55	0,0 1	4,6	0	1,6	21	23	12	0,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,0 8	14, 5	0,1	66	0	0	4	0,0 1	0,2	0,3	0	0

256	Макаронные изделия отварные	160	5,9	0,4	32	202	0,05	0	36,6	0,8	14,6	48	9,4	1,06
308	Котлеты рыбные любительские	90	11	2,7	5,4	85	0,07	0,6	35	1,2	40,5	161	26	0,8
403	Соус молочный к блюдам	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25	155	0,05	12	0	0,02	9,6	33,6	50,4	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>22,1</b>	<b>22,9</b>	<b>92</b>	<b>679</b>	<b>0,28</b>	<b>18,8</b>	<b>75,6</b>	<b>4,35</b>	<b>129</b>	<b>311</b>	<b>114,2</b>	<b>5,13</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,1	44	0,03	8,3	0	1,9	10,8	18,6	10,2	0,4
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
377	Пюре картофельное	150	1,4	6	9,1	102	0,12	3,7	30	0,15	38	77,2	24,6	0,9
327	Гуляш из говядины	90	13,5	12,7	2,2	178	0,02	0	196,9	0,4	10,5	112	15,7	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15	64	0,02	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	<b>Всего за обед</b>	<b>810</b>	<b>25,7</b>	<b>31,4</b>	<b>68</b>	<b>658</b>	<b>0,36</b>	<b>105</b>	<b>199,9</b>	<b>7,25</b>	<b>153</b>	<b>354</b>	<b>96,3</b>	<b>6,71</b>
	<b>Полдник</b>													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,19
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	29	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,1</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>286</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>69,8</b>	<b>0,8</b>	<b>240</b>	<b>202</b>	<b>33,8</b>	<b>0,77</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1790</b>	<b>58,9</b>	<b>67,3</b>	<b>198</b>	<b>1623</b>	<b>0,77</b>	<b>125</b>	<b>214,4</b>	<b>12,4</b>	<b>522</b>	<b>867</b>	<b>244,3</b>	<b>12,6</b>

3-й день

- 3 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
22	Салат из моркови и яблок	70	0,7	4,2	5,6	63	0	3,2	0	2,7	16,1	27,3	18,9	0,9
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	20,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9



1	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,6	5	56	0	10	0	1,7	23,4	16,8	9,6	0,3
119	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	8,1	10,6	143	0,1	7,6	0	2,6	40,2	107	32	1,6
330	Плов из говядины	220	16,1	20	37,4	326	0,1	0,9	0	2,6	18,5	187	46	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
	<b>Всего за обед</b>	790	<b>27,4</b>	<b>32,9</b>	<b>94,7</b>	<b>711</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>126,8</b>	<b>374</b>	<b>108</b>	<b>5,66</b>
	<b>Полдник</b>													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0	0	3	1	9	27	6	0,6
	<b>Всего за полдник</b>	230	<b>8</b>	<b>9,3</b>	<b>30,3</b>	<b>243</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>249</b>	<b>217</b>	<b>34</b>	<b>0,8</b>
	<b>Всего за день</b>	730	<b>69,8</b>	<b>55,7</b>	<b>196,9</b>	<b>1463</b>	<b>0,7</b>	<b>84</b>	<b>99</b>	<b>11</b>	<b>771,1</b>	<b>1002</b>	<b>245</b>	<b>9,75</b>

5-й день

-5-

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
26	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	55	0	4,6	0	1,6	21	23	12	0,8
256	Макаронные изделия отварные	160	5,9	0,4	32	202	0,1	0	36,6	0,8	14,6	48	9,4	1,06
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,8	9,5	7,9	165	0,1	0,7	52,5	0,4	35,4	88,5	17	1,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	102	0,1	0,8	0	1	46,6	48	15,2	1,2
	Фрукт (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>	590	<b>24,6</b>	<b>15</b>	<b>82</b>	<b>602</b>	<b>0,3</b>	<b>45</b>	<b>89,1</b>	<b>4,02</b>	<b>160,5</b>	<b>233,6</b>	<b>69,6</b>	<b>5,23</b>
	<b>Обед</b>													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,2	6,1	16	125	0,1	2,7	0	3	29,1	55,8	33,8	0,89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,2	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
333	Голубцы ленивые	240	24	29	1,1	394	0,1	21	45,6	0,07	57,6	288	48	3,9

	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15	64	0	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6
<b>494</b>	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	<b>Всего за обед</b>	<b>850</b>	<b>40,1</b>	<b>40</b>	<b>81</b>	<b>875</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>	<b>69,1</b>	<b>5,37</b>	<b>189,2</b>	<b>587,6</b>	<b>147,5</b>	<b>8,59</b>
	<b>Полдник</b>													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,1	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
<b>545</b>	Сдоба обыкновенная	50	6	6,4	24	164	0,1	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,8</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>265</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>48,9</b>	<b>0,6</b>	<b>249,2</b>	<b>209,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>77</b>	<b>67</b>	<b>195</b>	<b>1742</b>	<b>1</b>	<b>83</b>	<b>207</b>	<b>10</b>	<b>599</b>	<b>1031</b>	<b>251</b>	<b>14</b>

6-й день

- 8 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
<b>106</b>	Овощи натуральные (помидоры свежий)	60	0,6	0,09	2,3	14	2,4	21,6	0	4,2	4,8	1,8	3	3,6
<b>275</b>	Омлет с сыром	150	20	22,5	3,2	292	0,07	0,4	306	0,6	404	378	33,7	2,5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	4,7	43	0,04	60	0	0,2	34	25	13	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,9</b>	<b>24,99</b>	<b>34,9</b>	<b>463</b>	<b>2,61</b>	<b>82,6</b>	<b>306</b>	<b>5,7</b>	<b>482</b>	<b>449</b>	<b>65,3</b>	<b>8,1</b>
	<b>Обед</b>													
<b>1</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,7	3,7	2,7	45	0,02	6,6	0	1,7	20	18	11	0,3
<b>100</b>	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
<b>433</b>	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0
<b>223</b>	Каша пшенная вязкая	150	6,3	6,4	27,7	190	0,15	0,9	286	0,2	9,7	151	40	1
<b>368</b>	Суфле из птицы (кура)	90	14,6	15,7	3,3	222	0,05	0,9	113	0,5	45	124	13,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0,02	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6

488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,0 2	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,9
	<b>Всего за обед</b>	761	<b>32,2 6</b>	<b>36,95</b>	<b>96,76</b>	<b>864</b>	<b>0,4 6</b>	<b>25,1 2</b>	<b>409</b>	<b>6,6</b>	<b>163</b>	<b>468</b>	<b>119,9</b>	<b>6,5</b>
	<b>Полдник</b>													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,2
531	Ватрушки с замороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,0 5	0	23,6	0,6	56,3	91,2	11,7	0,5
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21,3	16	1,3
	<b>Всего за полдник</b>	300	<b>15,4</b>	<b>17,2</b>	<b>65</b>	<b>409</b>	<b>0,1 2</b>	<b>1,4</b>	<b>63,7</b>	<b>0,7</b>	<b>295</b>	<b>274</b>	<b>54,3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	1601	<b>71,5 6</b>	<b>79,14</b>	<b>196,6 6</b>	<b>1736</b>	<b>3,1 9</b>	<b>109,1</b>	<b>779</b>	<b>13</b>	<b>940</b>	<b>1191</b>	<b>239,5</b>	<b>17</b>

7-й день

-9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	7,8	33	218	0,0 6	1,5	43	0,2	147	152	31,6	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	102	0,1 4	0,8	0	1	46,6	48	15,2	1,2
	Фрукт (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Всего за завтрак</b>	570	<b>12,5</b>	<b>56,2</b>	<b>75</b>	<b>648</b>	<b>0,2 9</b>	<b>41</b>	<b>74</b>	<b>1,7</b>	<b>338</b>	<b>295</b>	<b>70,4</b>	<b>1,6</b>
	<b>Обед</b>													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0	10	0	8,7	5,7	0,8 9	0
154	Картофель отварной в молоке	150	4,4	7,5	20,2	164	0,1 5	18	35	0,3	64,3	108	31,5	11
308	Котлеты рыбные любительские	90	11	2,7	5,4	85	0,0 7	0,6	35	1,2	40,5	161	26	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0,0 2	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9

	<b>Всего за обед</b>	761	<b>26,7 6</b>	<b>26,7 6</b>	<b>86,5 6</b>	<b>681</b>	<b>0,4 4</b>	<b>38</b>	<b>80</b>	<b>8, 4</b>	<b>234</b>	<b>470</b>	<b>122</b>	<b>17</b>
	<b>Полдник</b>													
<b>267</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	10 1	0, 2	22, 1	77, 3	7,8	1
<b>484</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
<b>543</b>	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,0 5	0	40	0, 7	9,8	31, 9	6	0, 5
	<b>Всего за полдник</b>	300	<b>9,4</b>	<b>12,6</b>	<b>44,1</b>	<b>328</b>	<b>0,0 8</b>	<b>0</b>	<b>14 0</b>	<b>0, 9</b>	<b>35, 3</b>	<b>115</b>	<b>13, 8</b>	<b>1, 5</b>
	<b>Всего за день</b>	1631	<b>49</b>	<b>96</b>	<b>206</b>	<b>1657</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>29 4</b>	<b>11</b>	<b>607</b>	<b>880</b>	<b>206</b>	<b>20</b>

**8-й день  
-10-**

-10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
<b>279</b>	Запеканка из творога	150	31,6	10,2	25,3	314	0, 1	0, 6	64, 5	0, 3	275	346, 7	38, 4	1,11
<b>471</b>	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0	0, 2	8,4	0	60	44,0	6,8	0,04
<b>460</b>	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0	0, 3	9,5	0	59	45,9	10, 5	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0, 1	0, 6	0	0, 7	35	36	11, 4	0,9
	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56	0	12	0	0, 4	19, 2	13,2	10, 8	2,6
	<b>Всего за завтрак</b>	520	<b>37,4</b>	<b>31,6</b>	<b>267, 9</b>	<b>656</b>	<b>4, 9</b>	<b>1, 7</b>	<b>82, 4</b>	<b>1</b>	<b>429</b>	<b>473</b>	<b>67, 1</b>	<b>2,92</b>
	<b>Обед</b>													
<b>26</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	55	0	4, 6	0	1, 6	21	23	12	0,8
<b>114</b>	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0, 1	12	0	2, 5	40, 9	81,2	25, 2	1,4
<b>202</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,6	38,9	250	0, 2	0	24	0, 6	16, 6	205	138	4,6
<b>348</b>	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	9	6,3	153	0, 1	0	0	1, 2	10, 8	97,2	13, 5	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0, 1	0, 6	0	0, 7	35	36	11, 4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0	0	0	0, 8	6,3	26,1	6	0,6
<b>495</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0, 2	0	0, 4	20, 1	19,2	14, 4	0,69
	<b>Всего за обед</b>	810	<b>31,7</b>	<b>28,1</b>	<b>106, 5</b>	<b>798</b>	<b>0, 5</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>7, 8</b>	<b>151</b>	<b>487</b>	<b>221</b>	<b>10,5 9</b>
	<b>Полдник</b>													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0, 1	1, 3	23, 4	0	290	127	34, 6	0,2

542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,2	4,3	102,2	485	0,1	0,1	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	<b>Всего за полдник</b>	384	<b>18,7</b>	<b>8,3</b>	<b>115,8</b>	<b>653</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>53,1</b>	<b>0,8</b>	<b>302</b>	<b>168</b>	<b>41,8</b>	<b>0,78</b>
	<b>Всего за день</b>	1714	<b>88</b>	<b>68</b>	<b>490</b>	<b>2107</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>160</b>	<b>10</b>	<b>882</b>	<b>1128</b>	<b>329</b>	<b>14</b>

09-й день

-11-

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
259	Макароны отварные с сыром	170	10,4	8,5	30,5	240	0,06	0,17	62,8	0,9	193	154	19	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	4,7	43	0,03	60	0	0,2	34	25	13,3	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>	600	<b>16,4</b>	<b>18,7</b>	<b>78,5</b>	<b>569</b>	<b>0,23</b>	<b>71,8</b>	<b>62,8</b>	<b>5,1</b>	<b>317</b>	<b>266</b>	<b>66,7</b>	<b>5,9</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,1	44	0,03	8,3	0	1,9	10,8	18,6	10,2	0,4
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,17	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
380	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	13,8	27,1	0,4	90	66,4	34,3	1,3
327	Гуляш из говядины	90	13,5	12,7	2,2	178	0,02	0	196,9	0,4	10,5	112	15,7	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0,02	0	0	0,8	6,3	26,1	6	0,6
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	<b>Всего за обед</b>	810	<b>33</b>	<b>26,6</b>	<b>63</b>	<b>724</b>	<b>0,42</b>	<b>35,5</b>	<b>202,0</b>	<b>6,5</b>	<b>237</b>	<b>466,1</b>	<b>142</b>	<b>6,9</b>
	<b>Полдник</b>													
269	Омлет с зелёным горошком	120	7,8	9,2	3,8	127	0,06	0,8	143	0,3	9,2	150,6	17,1	1,4
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
	<b>Всего за полдник</b>	350	<b>15,8</b>	<b>15,1</b>	<b>27,2</b>	<b>304</b>	<b>0,24</b>	<b>2,8</b>	<b>183</b>	<b>1</b>	<b>285</b>	<b>367,2</b>	<b>56,6</b>	<b>2,5</b>
	<b>Всего за день</b>	1760	<b>65,2</b>	<b>60,4</b>	<b>168,7</b>	<b>1597</b>	<b>0,89</b>	<b>110</b>	<b>226,5</b>	<b>13</b>	<b>840</b>	<b>1099</b>	<b>265</b>	<b>15,3</b>

№ ре- ц.	Приём пищи, наименовани- е блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
22	Салат из моркови и яблок	80	0,8	4,8	6,4	72	0,0 4	3,7	0	3	18, 4	31,2	21, 6	1
195	Рагу из овощей	150	2,8	7,1	11,3	120	0,0 8	12	6	3, 9	60	95	44	1,8
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,8	9,5	7,9	165	0,0 6	0,7	52,5	0, 4	35, 4	88,5	17	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0, 7	35	36	11, 4	0,9
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,8 7
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	20,3	47	0,0 2	5	0	0	19	16	12	2,3
	<b>Всего за завтрак</b>	570	<b>20,3</b>	<b>22,7</b>	<b>70,8</b>	<b>520</b>	<b>0,3</b>	<b>23</b>	<b>58,5</b>	<b>8</b>	<b>176</b>	<b>275, 8</b>	<b>111</b>	<b>8,0 7</b>
	<b>Обед</b>													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8	1,2	6	0	0, 6	1,2	1,8	1,2	2,4
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,0 6	7,9	0	2, 5	44, 8	885	30, 4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,0 2	10,5	0	8,7	5,7	0,8 9	0,0 2
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	38	208	0,0 3	0	24	0, 3	6,9	79,5	26	0,0 2
357	Оладьи из печени по- кунцевски	90	15,3	5,4	12,6	160	0,2	6	570 4	1	18	230	18	4,5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0, 7	35	36	11, 4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15,2	64	0,0 2	0	0	0, 8	6,3	26,1	6	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0, 8	11, 9	3,2	3,2	0,6 1
	<b>Всего за обед</b>	761	<b>32,14</b>	<b>22,8 1</b>	<b>108, 8</b>	<b>863</b>	<b>1,6 2</b>	<b>101</b>	<b>573 8</b>	<b>6, 7</b>	<b>133</b>	<b>1267</b>	<b>97, 1</b>	<b>10, 9</b>
	<b>Полдник</b>													
531	Ватрушки с твороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,0 5	0	23,6	0, 6	56, 3	91,2	11, 7	0,5
	Сок (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,1 2	22	0	0, 4	34	16	26	0,6
	Мармелад желейный	60	0	0	87,6	234	0	0	0	0	0	0	0	2
	<b>Всего за полдник</b>	320	<b>9,4</b>	<b>4,3</b>	<b>130, 7</b>	<b>509</b>	<b>0,1 7</b>	<b>22</b>	<b>23,6</b>	<b>1</b>	<b>90, 3</b>	<b>107, 2</b>	<b>37, 7</b>	<b>3,1</b>
	<b>Всего за день</b>	1651	<b>61,84</b>	<b>49,8 1</b>	<b>310, 3</b>	<b>1892</b>	<b>2,0 9</b>	<b>146</b>	<b>582 1</b>	<b>16</b>	<b>399</b>	<b>1650</b>	<b>246</b>	<b>22</b>



УТВЕРЖДЕНО  
директор ГОУ ТО «Суворовская  
школа для обучающихся с ОВЗ»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Губанова  
Приказ от 17.01.2023 № 4

## Примерное десятидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской  
области  
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
по образовательным программам основного общего образования

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

## 1-й день

- 1 -

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0,0 2	17	0	2,8	39	28	16	0,5 2
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24, 3	1
205	Каша рисовая расщипчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,0 4	0	32	0,4	9,2	106	35	0,0 3
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	10	242	0,0 4	1	115, 7	0,7	28	80	20	1,4 3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,0 1	0,2	0	0,4	20, 1	19, 2	14, 4	0,6 9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87, 5	90, 1	28, 7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15, 8	65, 3	14, 3	1,5
	<b>Всего за обед</b>	1025	<b>37,4 3</b>	<b>36,7 3</b>	<b>173, 4</b>	<b>1150</b>	<b>0,5 4</b>	<b>26</b>	<b>149, 4</b>	<b>7,8 5</b>	<b>223</b>	<b>455</b>	<b>153</b>	<b>7,6 7</b>
	<b>Полдник</b>													
75	Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43	0	0,0 1	25,2	0,0 5	120	72	6,7	0,0 1
	Сок (морковный)	200	2,2	0,2	25,2	112	0,0 2	6	0	0,6	38	52	14	1,2
	Галеты	30	2,9	3,1	19,7	118	0,0 4	0	19	0,5	8	28	5	0,4
	<b>Всего за полдник</b>	242	<b>7,9</b>	<b>6,9</b>	<b>44,9</b>	<b>273</b>	<b>0,0 6</b>	<b>6,0 1</b>	<b>44,2</b>	<b>1,1 5</b>	<b>166</b>	<b>152</b>	<b>25, 7</b>	<b>1,6 1</b>
	<b>Всего за день</b>	1267	<b>45,3 3</b>	<b>43,6 3</b>	<b>218, 3</b>	<b>1423</b>	<b>0,6</b>	<b>32, 1</b>	<b>193, 6</b>	<b>9</b>	<b>389</b>	<b>607</b>	<b>178</b>	<b>9,2 8</b>

## 2-й день

- 2 -

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,0 5	13, 8	0	3,1	15	31	17	0,7
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40, 9	81, 2	25,2	1,4
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22	140	0,1 6	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87, 5	90, 1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15, 8	65, 3	14,2 5	1,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18	78	0,0 1	80	0	0,8	11, 9	3,2	3,2	0,6 1
	<b>Всего за обед</b>	1020	<b>40, 7</b>	<b>43, 7</b>	<b>12 1</b>	<b>997</b>	<b>0,6 4</b>	<b>111</b>	<b>266 6</b>	<b>9,3 5</b>	<b>236</b>	<b>524</b>	<b>142, 2</b>	<b>10, 5</b>

	<b>Полдник</b>													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,19
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	29	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	<b>Всего за полдник</b>	260	<b>11,1</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>286</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>69,8</b>	<b>0,8</b>	<b>240</b>	<b>202</b>	<b>33,8</b>	<b>0,77</b>
	<b>Всего за день</b>	1280	<b>51,8</b>	<b>56,7</b>	<b>159</b>	<b>1283</b>	<b>0,77</b>	<b>112</b>	<b>273,6</b>	<b>10,2</b>	<b>476</b>	<b>726</b>	<b>176</b>	<b>11,2</b>

3-й день

- 3 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,04	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0,03	8,7	5,7	0,89	0
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,35	12	108	15	1,8
195	Рагу из овощей	200	3,7	9,5	15,1	161	0,1	15	7,5	4,9	72,5	119	55,1	2,2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21,3	16	1,3
	<b>Всего за обед</b>	701	<b>36,2</b>	<b>43,4</b>	<b>156,7</b>	<b>1106</b>	<b>0,6</b>	<b>33,36</b>	<b>18</b>	<b>13,9</b>	<b>286</b>	<b>543</b>	<b>176,4</b>	<b>12</b>
	<b>Полдник</b>													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,07	0	0	0,7	9,3	36	6,7	0,7
	<b>Всего за полдник</b>	240	<b>9,9</b>	<b>6,88</b>	<b>36,58</b>	<b>248</b>	<b>0,17</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>1,04</b>	<b>249</b>	<b>216</b>	<b>34,7</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего за день</b>	941	<b>46,1</b>	<b>50,3</b>	<b>193,3</b>	<b>1354</b>	<b>0,77</b>	<b>34,76</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>536</b>	<b>759</b>	<b>211,1</b>	<b>13</b>

4-й день

- 4 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0	17	0	2,8	39	28	16	0,52
119	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	8,1	10,6	143	0,1	7,6	0	2,6	40,2	107	32	1,6
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,1	1,3	0	3,5	25,3	254	63	2,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	29	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,75	65,3	14	1,5
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
	<b>Всего за обед</b>	<b>1000</b>	<b>41,23</b>	<b>45,13</b>	<b>148,85</b>	<b>1079</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>211,2</b>	<b>546</b>	<b>156</b>	<b>8,98</b>
	<b>Полдник</b>													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0	0	6	2	18	54	12	1,2
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,2</b>	<b>12,2</b>	<b>52,6</b>	<b>368</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>258</b>	<b>244</b>	<b>40</b>	<b>1,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1260</b>	<b>51,43</b>	<b>57,33</b>	<b>201,45</b>	<b>1447</b>	<b>0,6</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>469,2</b>	<b>790</b>	<b>196</b>	<b>10,4</b>

5-й день

-5-

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,2	6,1	16	125	0,1	2,7	0	3	29,1	55,8	33,8	0,89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,2	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,1	26	57	0,09	72	360	60	4,9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37	160	0,1	0	0	0,05	15,75	65,25	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	<b>Всего за обед</b>	<b>1000</b>	<b>53,4</b>	<b>50</b>	<b>119</b>	<b>1185</b>	<b>0,7</b>	<b>41</b>	<b>80,5</b>	<b>6,04</b>	<b>265,6</b>	<b>752,9</b>	<b>185,05</b>	<b>12,09</b>
	<b>Полдник</b>													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,1	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
545	Сдоба обыкновенная	50	6	6,4	24	164	0,1	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42

	Всего за полдник	250	11,8	11	32	265	0,1	1,4	48,9	0,6	249,2	209,4	33,6	0,62
	Всего за день	1250	65	61	151	1450	1	42	129	7	515	962	219	13

## 6-й день

- 8 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,2	6,1	4,6	75	0,03	11	0	2,8	33,3	30,3	18,6	0,5
100	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0
223	Каша пшенная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6	371	0,08	1,5	188	0,9	75	206	22,5	2,1
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,25	1,5
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,9
	<b>Всего за обед</b>	961	<b>51,99</b>	<b>54,58</b>	<b>147,51</b>	<b>1319</b>	<b>0,76</b>	<b>29,96</b>	<b>580</b>	<b>8,8</b>	<b>271</b>	<b>706</b>	<b>176</b>	<b>10</b>
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,2
531	Ватрушки с творожным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	0	23,6	0,6	56,3	91,2	11,7	0,5
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21,3	16	1,3
	<b>Всего за полдник</b>	300	<b>15,4</b>	<b>17,2</b>	<b>65</b>	<b>409</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>63,7</b>	<b>0,7</b>	<b>295</b>	<b>274</b>	<b>54,3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	1261	<b>67,39</b>	<b>71,78</b>	<b>212,51</b>	<b>1728</b>	<b>0,88</b>	<b>31,36</b>	<b>644</b>	<b>9,5</b>	<b>566</b>	<b>980</b>	<b>230,3</b>	<b>12</b>

## 7-й день

- 9 -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,04	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7

104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0	10	0	8,7	5,7	0,89	0
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24	47	0,4	85,7	144	42	1,5
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	6	90	0,08	0,7	39	1,3	45	179	29	0,9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	<b>Всего за обед</b>	911	<b>36,59</b>	<b>31,19</b>	<b>131,21</b>	<b>953</b>	<b>0,71</b>	<b>43</b>	<b>96</b>	<b>9,3</b>	<b>322</b>	<b>618</b>	<b>161</b>	<b>9,4</b>
	<b>Полдник</b>													
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	40	0,7	9,8	31,9	6	0,5
	<b>Всего за полдник</b>	300	<b>9,4</b>	<b>12,6</b>	<b>44,1</b>	<b>328</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>0,9</b>	<b>35,3</b>	<b>115</b>	<b>13,8</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего за день</b>	1211	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>175</b>	<b>1281</b>	<b>1</b>	<b>43</b>	<b>237</b>	<b>10</b>	<b>357</b>	<b>733</b>	<b>175</b>	<b>11</b>

8-й день  
-10-

-10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,1	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,1	0	0	1,4	12	108	15	1,78
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
495	Компот из смеси	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69



106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,06	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0,02
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	<b>Всего за обед</b>	<b>931</b>	<b>46,18</b>	<b>28,78</b>	<b>163,6</b>	<b>1204</b>	<b>2,74</b>	<b>106</b>	<b>7648</b>	<b>8,2</b>	<b>204</b>	<b>1465</b>	<b>138</b>	<b>16,5</b>
	<b>Полдник</b>													
531	Ватрушки с твороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	0	23,6	0,6	56,3	91,2	11,7	0,5
	Сок (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0,4	34	16	26	0,6
	Мармелад желейный	60	0	0	87,6	234	0	0	0	0	0	0	0	2
	<b>Всего за полдник</b>	<b>320</b>	<b>9,4</b>	<b>4,3</b>	<b>130,7</b>	<b>509</b>	<b>0,17</b>	<b>22</b>	<b>23,6</b>	<b>1</b>	<b>90,3</b>	<b>107,2</b>	<b>37,7</b>	<b>3,1</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1251</b>	<b>55,58</b>	<b>33,08</b>	<b>294,3</b>	<b>1713</b>	<b>2,91</b>	<b>128</b>	<b>7672</b>	<b>9,2</b>	<b>294</b>	<b>1572</b>	<b>176</b>	<b>19,6</b>