



<b>Утверждаю:</b>
Директор школы
<u>Е.Н. Брыксина</u>
Приказ №119 от 27.08.2024

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ СТОЛОВОЙ МБОУ ОКТЯБРЬСКОЙ СОШ  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ  
(ЗАВТРАКИ) И ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ)**

**осенне-зимний период**

**Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>

**Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25.7</b>	<b>19.9</b>	<b>76.4</b>	<b>588.7</b>

### Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.6	38.7	312.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28</b>	<b>13.3</b>	<b>79.2</b>	<b>548.5</b>

**Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>90,3</b>	<b>574,1</b>

### Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>31</b>	<b>7,4</b>	<b>91</b>	<b>554</b>

**Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>

### Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>34,7</b>	<b>5,4</b>	<b>90,3</b>	<b>549</b>



### Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Среда , 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6.6	27.9
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.8	24.1	168.9
54-1т	Запеканка из творога	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	75	14.8	5.3	10.8	150,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	7.5	35
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,6	14,7	66,6
Пром .	Джем фруктовый (абрикос)	10	0.1	0	7.2	29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>810</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>90.7</b>	<b>559</b>

**Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,7	21,6	4,4	287,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>26</b>	<b>27,3</b>	<b>54,2</b>	<b>567,8</b>

### Меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>31,7</b>	<b>7,6</b>	<b>84,9</b>	<b>533,6</b>

**Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>721,3</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1405</b>	<b>44,6</b>	<b>38,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1271,8</b>

**Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>25,7</b>	<b>19,9</b>	<b>76,4</b>	<b>588,7</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>692,5</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1405</b>	<b>44,6</b>	<b>38,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1281,2</b>

**Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.2	0.2	6.1	31,3
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.6	38.7	312.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28</b>	<b>13.3</b>	<b>79.2</b>	<b>548.5</b>
<b>Обед</b>						
54-4з	Овоши в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>29.7</b>	<b>21.9</b>	<b>209.4</b>	<b>750.9</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1299.4</b>

**Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,4
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>90,3</b>	<b>574,1</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>33,8</b>	<b>15,1</b>	<b>115,3</b>	<b>731,4</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1305,5</b>

### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>31</b>	<b>7,4</b>	<b>91</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>34,8</b>	<b>17,9</b>	<b>107,6</b>	<b>731,1</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1285,1</b>



### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,3</b>	<b>46,4</b>	<b>92,8</b>	<b>661,7</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1234,2</b>

### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>34,7</b>	<b>5,4</b>	<b>90,3</b>	<b>549</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>34,3</b>	<b>14,3</b>	<b>101,8</b>	<b>671,9</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1220,9</b>

### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда , 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-1т	Запеканка из творога	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	7,5	35
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,6	14,7	66,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)	10	0,1	0	7,2	29
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>810</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>90,7</b>	<b>559</b>
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	5	14,4	125,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>87</b>	<b>684</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1243</b>

### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,7	21,6	4,4	287,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>26</b>	<b>27,3</b>	<b>54,2</b>	<b>567,8</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>39,5</b>	<b>11</b>	<b>93,1</b>	<b>629,5</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1197,3</b>

### Меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>31.7</b>	<b>7.6</b>	<b>84.9</b>	<b>533.6</b>
<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-18с	Свекольник со сметаной	200	2	5	13	110
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24.3</b>	<b>111.4</b>	<b>91</b>	<b>650</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>						<b>1183.6</b>