



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

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ СТОЛОВОЙ МБОУ ОКТЯБРЬСКОЙ СОШ  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ  
ГОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ  
(ЗАВТРАКИ) И ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ  
(ЗАВТРАКИ И  
ОБЕДЫ)**

осенне-зимний период

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 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	0,0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (мандарин)	100,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21</b>	<b>19,3</b>	<b>85,1</b>	<b>594,2</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 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)***	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>35,9</b>	<b>28,8</b>	<b>91,6</b>	<b>769,3</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза консервированная	100	1,2	0,2	6,1	31,3
54-15м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
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>700</b>	<b>32,9</b>	<b>15,6</b>	<b>89</b>	<b>526,2</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 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	100	1,5	0,2	8,7	42
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (груша)**	130	0,5	0,4	13,4	59,2
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>780</b>	<b>29,1</b>	<b>25,4</b>	<b>100,6</b>	<b>746,3</b>

**МЕНЮ**  
**горячих завтраков для учащихся 5-11 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	250	25,1	23,4	21,5	397,4
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)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>30,8</b>	<b>24,4</b>	<b>88,6</b>	<b>697,3</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 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 пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	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>570</b>	<b>18,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86</b>	<b>548</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 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)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-5м	Котлета из курицы	100	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>670</b>	<b>40,1</b>	<b>6</b>	<b>103,2</b>	<b>627,2</b>

**МЕНЮ**  
горячих завтраков для учащихся 5-11 классов

№ 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 лимон и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
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 (мандарин)**	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)	40	0,2	0	28,8	115,8
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>860</b>	<b>51,9</b>	<b>22,4</b>	<b>130,9</b>	<b>932,5</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков для учащихся 5-11 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)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
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>665</b>	<b>36,7</b>	<b>40</b>	<b>64</b>	<b>763,5</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков для учащихся 5-11 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)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	25,1	23,4	21,5	397,4
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)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>32,3</b>	<b>24,8</b>	<b>87</b>	<b>701,3</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,6	0,1	5,3	24,5
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>635</b>	<b>21</b>	<b>19,3</b>	<b>85,1</b>	<b>594,2</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4с	Рассольник домашний	250	6,7	7,1	14,4	145
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	226,2
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
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	60	4	0,7	20	102,5
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>41</b>	<b>34,7</b>	<b>133,4</b>	<b>967,2</b>
<b><i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i></b>						<b><i>1561,4</i></b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
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>665</b>	<b>35,9</b>	<b>28,8</b>	<b>91,6</b>	<b>769,3</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,7	26,4	6,6	354,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>41,1</b>	<b>43,6</b>	<b>103,1</b>	<b>916,2</b>
<b><i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i></b>						<b><i>1685,5</i></b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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	100	1,2	0,2	6,1	31,3
54-15м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
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>700</b>				
<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	6	46	299
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-4м	Котлета из говядины	100	13,7	13	12,3	221,4
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
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>970</b>	<b>42,5</b>	<b>26,4</b>	<b>128,3</b>	<b>1105,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>						<b>1631,8</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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	100	1,5	0,2	8,7	42
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (груша)**	130	0,5	0,4	13,4	59,2
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>29,1</b>	<b>25,4</b>	<b>100,6</b>	<b>746,3</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с	Суп гороховый	250	11,7	8	28,5	233
54-10г	Картофель отварной на молоке	200	6	7,5	35,5	231,6
54-23м	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
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	60	4	0,7	20	102,5
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>33,1</b>	<b>21,2</b>	<b>148,5</b>	<b>955,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>						<b>1701,5</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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	250	25,1	23,4	21,5	397,4
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)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>30,8</b>	<b>24,4</b>	<b>88,6</b>	<b>697,3</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	11	14	14	230
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-24м	Шницель из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>980</b>	<b>45</b>	<b>29,4</b>	<b>128,3</b>	<b>960,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>						<b>1657,8</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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 пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	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>570</b>	<b>18,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86</b>	<b>548</b>
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>900</b>	<b>37,1</b>	<b>29,8</b>	<b>139,3</b>	<b>972,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>						<b>1520,8</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 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)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-5м	Котлета из курицы	100	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>670</b>	<b>40,1</b>	<b>6</b>	<b>103,2</b>	<b>627,2</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	12	14	26	288
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>47,5</b>	<b>24,6</b>	<b>126,2</b>	<b>942,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>						<b>1569,5</b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

№ 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 лимон и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
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 (мандарин)**	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)	40	0,2	0	28,8	115,8
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>860</b>	<b>51,9</b>	<b>22,4</b>	<b>130,9</b>	<b>932,5</b>
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42
54-9с	Суп фасолевый	250	16	11	36	314
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-20хн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>970</b>	<b>55,7</b>	<b>42,7</b>	<b>140,3</b>	<b>1075,2</b>
<b><i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i></b>						<b><i>2007</i></b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
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>665</b>	<b>36,7</b>	<b>40</b>	<b>64</b>	<b>763,5</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	14	16	31	336
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-23м	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>950</b>	<b>56,2</b>	<b>22,2</b>	<b>139,2</b>	<b>992,6</b>
<b><i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i></b>						<b><i>1756</i></b>

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 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)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>ИТОГО за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>32,3</b>	<b>24,8</b>	<b>87</b>	<b>701,3</b>
<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке(перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-18с	Свекольник со сметаной	250	4	10	26	220
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>ИТОГО за Обед</b>		<b>950</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>130</b>	<b>935</b>
<b><i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i></b>						<b><i>1636</i></b>