

«УТВЕРЖДАЮ»

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «СтандартПродукт»

Генеральный директор

[Подпись]
К.Е. Тагауров

«*el*» 2025 год

Директор

БОУ СМО «РАБАНГСКАЯ ООШ»

2025 год



Примерное комплексное 10-ти дневное меню для обучающихся в образовательных учреждениях муниципального округа Сокольский

Приложение № 4
к Описанию объекта закупки (техническое задание)

Примерное 10-ти дневное меню (1-4 класс, завтрак)

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, рет. экв./сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мг
День 1 (Понедельник)																			
Завтрак																			
1	Блины	150	15,03	14,48	81,03	369,44	-	2,00	202,00	20,72	100,90	-	0,20	0,30	-	-			
2	Молоко стуженное	20	1,40	1,98	1,90	87,00	0,26	0,20	8,40	101,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-			
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	-	9,80	26,00	0,02	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-			
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-	-			
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	0,60	-	-	-			
	Итого:		19,41	17,23	119,48	590,14	0,36	14,30	210,40	147,23	182,90	26,30	3,09	0,30	0,00	0,00			

День 2 (Вторник)

Завтрак																
1	Картофельное пюре	150	2,840	4,940	22,760	112,440	0,150		16,890	0,340	34,400	12,080	0,690	0,230	0,001	
2	Котлета рыбная	90	12,410	14,230	14,930	222,800	0,001	2,200	200,640	253,550	156,620	41,980	0,120	0,260	0,002	
3	Соус томатный	30	0,420	0,990	2,700	22,200		0,001	20,300			1,710				
4	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-	-
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	42,00	170,40	0,06	-	-	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	0,00	
	Итого:		19,03	20,82	88,38	607,44	0,21	2,20	237,83	407,54	346,79	86,62	2,69	0,51	0,01	

День 3 (Среда)

Завтрак																
1	Биточки куриные с соусом томатным 90/20	90/20	14,56	16,19	18,20	281,42	0,01	0,64	225,60	171,98	65,42	10,56	0,75	0,45	0,03	
2	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00	
3	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-	

4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-
	Итого:		23,60	24,14	98,75	593,67	0,19	6,24	248,10	152,87	35,52	3,21	0,49 0,03

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Каша рисовая	200	4,20	12,00	40,00	343,00	0,12	0,36	168,20	119,20	112,12	2,35	0,08 0,17 0,05
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	71,60	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94 0,03 0,00
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05 - -
4	Хлеб из муки пшеничной	40	4,62	1,44	30,84	157,20	0,14	-	-	13,80	52,20	19,80	1,20 - -
	Итого:		14,17	17,85	76,87	594,30	0,35	2,46	190,70	157,13	214,77	31,81	2,28 0,20 0,05

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Макароны с сыром 200/20	200/20	22,10	10,00	38,80	307,00	0,20	9,48	30,00	147,21	64,14	7,19	0,33 0,12 0,01
2	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02 - -
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80 - -
4	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99 0,42 -
	Итого:		28,26	12,12	92,55	611,40	0,40	9,62	74,00	171,26	147,71	51,44	2,14 0,54 0,01

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша пшеничная	200	6,42	8,51	22,83	251,95	0,11	0,98	202,94	162,80	78,07	40,82	1,49 - 0,01
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	6,18	2,94	36,00	195,00	0,23	-	-	20,40	180,60	62,40	1,22 - -
3	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99 0,42 -
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05 - -
	Итого:		15,95	12,66	91,78	589,45	0,46	3,22	246,94	196,61	302,77	119,02	3,75 0,42 0,01

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Огурец свежий / Огурец консервированный	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,11	0,34	144,66	92,36	112,24	46,45	0,50 0,40 0,03
2	Жаркое по-домашнему	240	21,89	19,59	48,86	367,24	0,25	-	176,00	135,85	342,40	65,07	0,57 0,01 0,02
3	Компот из плодов кураги	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60 0,02 -

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		27,20	21,10	95,10	588,46	0,42	0,94	340,66	256,35	528,08	130,36	2,39	0,45	0,05

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Тефтели мясные	90	16,00	17,30	7,40	291,20	0,11	0,98	202,94	162,80	78,07	47,82	1,49	0,21	0,01
2	Каша гречневая	150	4,75	6,97	28,34	95,85	0,05		120,00	118,68	117,87	10,80	0,66	-	-
3	Соус томатный	30	0,420	0,990	2,700	22,200	0,001	0,001	20,300			1,710			
4	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	0,60	-	-
	Итого:		23,61	26,10	82,36	588,35	0,24	6,58	343,24	294,64	225,34	72,93	3,47	0,22	0,01

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Наггетсы запеченные с соусом томатным	90/20	12,28	10,20	-	186,00	0,12	0,36	168,20	119,20	112,12	2,35	0,08	0,17	0,05
2	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
3	Чай	200	-	-	5,99	196,68	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
	Итого:		21,20	18,03	63,63	601,03	0,30	0,36	190,70	153,96	202,04	40,46	1,84	0,20	0,05

День 10 (Пятница)

Завтрак

1	Запеканка из творога со ступленным молоком	150/50	13,42	20,69	36,64	373,93	0,10	-	252,00	124,39	114,30	18,80	0,58	0,05	0,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
3	Фрукты свежие по сезону	40	0,16	0,16	3,92	50,80	0,01	4,00	-	6,40	4,40	3,60	0,88	0,01	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		18,47	22,34	77,15	604,43	0,18	6,10	252,00	147,10	170,20	30,80	2,23	0,07	0,00

Примерное 10-ти дневное меню (5-11 класс, завтраки, льготное питание)

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг	

3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02
	Итого:		15,22	20,85	86,87	680,05	0,31	2,55	232,75	187,23	241,00	20,40	1,82	0,10

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Макароны с сыром 220/30	220/30	25,11	11,36	44,09	348,86	0,23	10,77	34,09	167,28	72,89	8,17	0,38	0,01
2	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-
4	Кондитерское изделие	60	4,62	1,74	40,80	180,00	0,17	0,21	66,00	16,80	64,50	22,80	1,49	-
	Итого:		32,81	14,06	111,44	713,26	0,48	10,98	100,09	196,93	177,95	60,02	2,68	0,01

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша пшеничная	250	8,02	10,64	28,53	344,94	0,14	1,23	253,68	203,50	97,59	51,03	1,86	-
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	6,18	2,94	36,00	195,00	0,23	-	-	20,40	180,60	62,40	1,22	-
3	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99	0,42
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-
	Итого:		17,55	14,79	97,48	682,44	0,49	3,47	297,68	237,31	322,29	129,23	4,12	0,42

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Огурец свежий / Огурец консервированный	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,11	0,34	144,66	92,36	112,24	46,45	0,50	0,40
2	Жаркое по-домашнему	260	23,71	21,22	52,93	459,94	0,27	-	190,67	147,17	370,93	70,49	0,62	0,02
5	Компот из плодов кураги	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60	0,02
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02
	Итого:		29,02	22,73	99,17	681,16	0,44	0,94	355,33	267,67	556,61	135,78	2,44	0,46

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Тефтели мясные	100	17,78	19,22	8,22	323,56	0,12	1,09	225,49	180,89	86,74	53,13	1,66	0,01
2	Каша гречневая	180	5,28	7,74	31,49	106,50	0,06	-	133,33	131,87	130,97	12,00	0,73	-

3	Соус томатный	40	0,560	1,320	3,600	29,600	0,000	0,001	27,067	0,000	0,000	2,280	0,000	0,000
4	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	-	-
	Итого:		26,05	29,13	87,23	638,76	0,25	6,69	385,89	325,92	247,11	80,01	3,71	0,02

День 9 (Четверг)

		Завтрак													
1	Напитки запаренные с соусом томатным	100/30	14,51	12,05	-	252,82	0,14	0,43	198,78	140,87	132,51	2,78	0,10	0,05	0,05
2	Изделия макаронные отварные	180	6,48	7,63	41,19	126,17	0,10	-	25,00	24,35	54,83	10,07	1,05	0,00	0,00
3	Чай	200	-	-	5,99	196,68	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
	Итого:		24,08	20,65	67,75	680,47	0,33	0,43	223,78	178,07	227,91	41,89	1,96	0,05	0,05

День 10 (Пятница)

		Завтрак													
1	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/50	16,78	25,86	45,80	467,41	0,13	-	315,00	155,49	142,88	23,50	0,73	0,00	0,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
3	Фрукты свежие по сезонности	40	0,16	0,16	3,92	50,80	0,01	4,00	-	6,40	4,40	3,60	0,88	0,01	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		21,83	27,52	86,31	697,91	0,21	6,10	315,00	178,20	198,78	35,50	2,38	0,03	0,00

Примерное 10-ти дневное меню (5-11 класс, дети с ОВЗ, дети-инвалиды)

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Витамины										Минеральные вещества				
			Энергетическая ценность		Углеводы	Жиры	Белки	В 1, мг	С, мг	А, рет. экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мг	
			ккал	г													г

День 1 (Понедельник)

		Завтрак																
1	Блины	200	20,04	19,31	65,37	492,59	-	2,67	269,33	27,63	134,53	-	0,27	-	-	-		
2	Молоко ступенное	20	1,40	1,98	1,90	87,00	0,26	0,20	8,40	101,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-		
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	-	9,80	26,00	0,02	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-		

2	Кисель плодово-ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	5,00	-	11,55	10,19	4,96	0,23	0,01	0,00
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Каша рисовая	250	5,25	15,00	50,00	428,75	0,15	0,45	210,25	149,00	140,15	2,94	0,10	0,06	0,05
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	71,60	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
3	чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		15,22	20,85	86,87	680,05	0,31	2,55	232,75	187,23	241,00	20,40	1,82	0,10	0,05

2 - ой прием пищи

1	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	2,70	4,33	15,39	169,46	0,04	6,50	-	111,39	119,18	34,84	0,40	0,08	0,01
2	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,45	0,02	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Макароны с сыром 220/30	220/30	25,11	11,36	44,09	348,86	0,23	10,77	34,09	167,28	72,89	8,17	0,38	0,01	0,01
2	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
4	Кондитерское изделие	60	4,62	1,74	40,80	180,00	0,17	0,21	66,00	16,80	64,50	22,80	1,49	-	-
	Итого:		32,81	14,06	111,44	713,26	0,48	10,98	100,09	196,93	177,95	60,02	2,68	0,01	0,01

2 - ой прием пищи

1	Суп из овощей	250	2,70	4,33	15,39	131,96	0,04	6,50	-	111,39	169,18	34,84	0,40	0,00	0,01
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	30,20	92,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,80	0,02	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша пшеничная	250	8,02	10,64	28,53	344,94	0,14	1,23	253,68	203,50	97,59	51,03	1,86	-	0,01
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	6,18	2,94	36,00	195,00	0,23	-	-	20,40	180,60	62,40	1,22	-	-

3	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99	0,42	-
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
	Итого:		17,55	14,79	97,48	682,44	0,49	3,47	297,68	237,31	322,29	129,23	4,12	0,42	0,01

2 - ой прием пищи

1	Суп картофельный с горохом	250	5,45	10,01	7,14	155,50	0,00	6,50	78,13	114,34	20,88	0,71	0,08	0,09	0,01
2	Напиток ягодный	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Огурец свежий / Огурец консервированный	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,11	0,34	144,66	92,36	112,24	46,45	0,50	0,40	0,03
2	Жаркое по-домашнему	260	23,71	21,22	52,93	459,94	0,27	-	190,67	147,17	370,93	70,49	0,62	0,02	0,02
5	Компот из плодов кураги	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60	0,02	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		29,02	22,73	99,17	681,16	0,44	0,94	355,33	267,67	556,61	135,78	2,44	0,46	0,05

2 - ой прием пищи

1	Суп куриный	250	7,67	6,97	22,31	136,78	0,08	6,53	12,21	22,62	75,63	22,07	0,89	0,07	0,00
2	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60	0,02	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Тефтели мясные	100	17,78	19,22	8,22	323,56	0,12	1,09	225,49	180,89	86,74	53,13	1,66	0,01	0,01
2	Каша гречневая	180	5,28	7,74	31,49	106,50	0,06	-	133,33	131,87	130,97	12,00	0,73	-	-
3	Соус томатный	40	0,560	1,320	3,600	29,600	0,000	0,001	27,067	0,000	0,000	2,280	0,000	0,000	-
4	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	0,60	-	-
	Итого:		26,05	29,13	87,23	638,76	0,25	6,69	385,89	325,92	247,11	80,01	3,71	0,02	0,01

2 - ой прием пищи

1	Суп Минестроне	250	6,95	4,31	22,95	175,40	0,20	5,31	21,88	92,34	92,08	14,74	0,80	0,09	0,02
---	----------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	------

2	Кисель плодово-ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	5,00	-	11,55	10,19	4,96	0,23	0,01	0,02
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Наплетсы запеченные с соусом томатным	100/30	14,51	12,05	-	252,82	0,14	0,43	198,78	140,87	132,51	2,78	0,10	0,05	0,05
2	Изделия макаронные отварные	180	6,48	7,63	41,19	126,17	0,10	-	25,00	24,35	54,83	10,07	1,05	0,00	0,00
3	Чай	200	-	-	5,99	196,68	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
	Итого:		24,08	20,65	67,75	680,47	0,33	0,43	223,78	178,07	227,91	41,89	1,96	0,05	0,05

2 - ой прием пищи

1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	8,79	16,64	89,35	0,04	10,44	88,88	6,43	16,69	2,21	0,26	0,00	0,00
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	30,20	92,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,80	0,02	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

День 10 (Пятница)

Завтрак

1	Запеканка из творога со стущенным молоком	200/50	16,78	25,86	45,80	467,41	0,13	-	315,00	155,49	142,88	23,50	0,73	0,00	0,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
3	Фрукты свежие по сезонности	40	0,16	0,16	3,92	50,80	0,01	4,00	-	6,40	4,40	3,60	0,88	0,01	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		21,83	27,52	86,31	697,91	0,21	6,10	315,00	178,20	198,78	35,50	2,38	0,03	0,00

2 - ой прием пищи

2	Суп из овощей	250	2,70	4,33	15,39	131,96	0,04	6,50	-	111,39	169,18	34,84	0,40	0,00	0,01
3	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00

Примерное 10-ти дневное меню (1-4 класс, дети с ОВЗ, 2-й прием пищи)

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					
							В1, мг	С, мг	А, рет. экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мг

День 1 (Понедельник)

Завтрак

1	Блины	150	15,03	14,48	49,03	369,44	-	2,00	202,00	20,72	100,90	-	0,20	0,30	-
2	Молоко стуженное	20	1,40	1,98	1,90	87,00	0,26	0,20	8,40	101,40	43,80	6,80	0,04	-	-
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	-	9,80	26,00	0,02	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	0,60	-	-
	Итого:		19,41	17,23	87,48	590,14	0,36	14,30	210,40	147,23	182,90	26,30	3,09	0,30	0,00

обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	13,80	25,20	8,40	0,36	0,16	0,00
2	Суп вермишелевый на курб	200	2,01	5,53	2,52	140,08	0,04	6,20	12,00	128,16	73,72	6,72	0,38	0,02	0,01
3	Ежики куриные с соусом томатным	90/20	12,90	16,30	9,70	299,50	0,10	9,03	173,01	228,03	180,85	65,89	0,14	0,30	0,04
4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,45	0,02	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		27,02	30,20	114,18	840,65	0,38	21,83	227,51	515,14	486,96	124,31	4,32	0,54	0,06
	Итого за день		46,43	47,43	201,66	1430,79	0,74	36,13	437,91	662,37	669,86	150,61	7,41	0,84	0,06

День 2 (Вторник)

Завтрак

1	Картофельное пюре	150	2,840	4,940	22,760	112,440	0,150		16,890	0,340	34,400	12,080	0,690	0,230	0,001
2	Котлета рыбная	90	12,410	14,230	14,930	222,800	0,001	2,200	200,640	253,550	156,620	41,980	0,120	0,260	0,002
3	Соус томатный	30	0,420	0,990	2,700	22,200		0,001	20,300			1,710			
4	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-

5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	42,00	170,40	0,06	-	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	0,00
	Итого:		19,03	20,82	88,38	607,44	0,21	2,20	407,54	346,79	86,62	2,69	0,51	0,01

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,05	18,00	124,56	18,74	9,63	0,37	0,09	0,00
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	7,03	13,31	71,48	0,03	8,35	5,14	13,35	1,77	0,21	0,00	0,005
3	Гуляш из мяса отварного	90	16,12	11,62	3,47	234,15	0,10	2,28	9,14	49,39	1,77	0,83	0,15	0,023
4	Рис отварной	150	4,32	5,36	28,53	164,82	0,21	-	10,52	91,56	31,80	0,35	0,10	0,019
5	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	0,01
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		28,66	27,99	120,51	824,72	0,54	34,23	264,82	311,14	70,87	4,52	0,36	0,06
	Итого за день		47,69	48,81	208,90	1432,16	0,75	36,43	672,36	657,93	157,49	7,20	0,87	0,07

День 3 (Среда)

Завтрак

1	Биточки куриные с соусом томатным 90/20	90/20	14,56	16,19	18,20	281,42	0,01	0,64	171,98	65,42	10,56	0,75	0,45	0,03
2	Издалия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
3	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
	Итого:		23,60	24,14	98,75	593,67	0,19	6,24	209,36	152,87	35,52	3,21	0,49	0,03

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	13,80	25,20	8,40	0,36	0,16	0,00
2	Рассольник ленинградский	200	1,24	6,23	13,15	173,80	0,01	7,42	157,91	87,78	72,11	1,11	0,01	0,00
3	Напитсы запеченные с соусом томатным	90/20	12,28	10,20	-	186,00	0,12	0,36	119,20	112,12	2,35	0,08	0,02	0,01
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	5,07	5,67	34,38	178,44	0,25	11,13	39,28	141,32	5,58	0,19	0,15	0,01
5	Кисель плодово-ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	5,00	11,55	10,19	4,96	0,23	0,01	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		24,56	23,62	111,67	822,78	0,53	29,91	191,30	450,94	511,41	116,60	4,02	0,36	0,03
	Итого за день		48,16	47,76	210,42	1416,45	0,73	36,15	439,40	660,30	664,28	152,12	7,23	0,84	0,06

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Каша рисовая	200	4,20	12,00	40,00	343,00	0,12	0,36	168,20	119,20	112,12	2,35	0,08	0,17	0,05
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	71,60	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	4,62	1,44	30,84	157,20	0,14	-	-	13,80	52,20	19,80	1,20	-	-
	Итого:		14,17	17,85	76,87	594,30	0,35	2,46	190,70	157,13	214,77	31,81	2,28	0,20	0,05

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	11,82	28,10	0,00	17,07	-	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	-
2	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	2,16	3,46	12,31	135,57	0,03	5,20	-	89,11	95,34	27,87	0,32	0,06	0,00
3	Котлета куриная с соусом томатным	90/20	21,09	17,71	13,41	287,23	0,18	11,26	89,34	171,92	92,76	42,46	1,30	0,53	0,01
4	Каша гречневая	150	4,75	6,97	28,34	95,85	0,05	-	120,00	118,68	117,87	10,80	0,66	-	-
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,45	0,02	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		34,11	31,76	129,27	825,87	0,40	34,13	229,34	510,60	472,74	119,91	5,06	0,64	0,01
	Итого за день		48,28	49,61	206,14	1420,17	0,75	36,59	420,04	667,72	687,51	151,72	7,33	0,84	0,06

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Макаронны с сыром 200/20	200/20	22,10	10,00	38,80	307,00	0,20	9,48	30,00	147,21	64,14	7,19	0,33	0,12	0,01
2	Чай	200	-	-	5,99	79,60	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
4	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99	0,42	-
	Итого:		28,26	12,12	92,55	611,40	0,40	9,62	74,00	171,26	147,71	51,44	2,14	0,54	0,01

Обед

1	Зеленый горошек	100	0,84	1,20	5,39	54,60	0,02	6,72	-	22,40	21,00	9,10	0,50	0,02	-
2	Суп из овощей	200	2,16	3,46	12,31	105,57	0,03	5,20	-	89,11	135,34	27,87	0,32	0,00	0,00
3	Фишбол с соусом томатным	90/20	7,89	25,59	8,86	305,24	0,03	11,20	336,00	260,85	192,40	25,07	1,27	0,01	0,00
4	Картофельное пюре	150	2,840	4,940	22,760	112,440	0,150	-	16,890	0,340	34,400	12,080	0,690	0,230	0,040
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	30,20	92,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,80	0,02	-
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,54	0,48	10,28	52,40	0,05	-	-	4,60	17,40	6,60	0,40	-	-
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		19,51	36,31	117,80	835,85	0,34	27,12	352,89	491,30	514,54	98,71	5,22	0,30	0,05
	Итого за день		47,77	48,43	210,35	1447,25	0,74	36,74	426,89	662,56	662,25	150,15	7,36	0,84	0,06

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша пшеничная	200	6,42	8,51	22,83	251,95	0,11	0,98	202,94	162,80	78,07	40,82	1,49	0,00	0,01
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	6,18	2,94	36,00	195,00	0,03	-	-	20,40	180,60	62,40	1,22	-	-
3	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,20	120,00	0,11	0,14	44,00	11,20	43,00	15,20	0,99	0,42	-
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
	Итого:		15,95	12,66	91,78	589,45	0,26	3,22	246,94	196,61	302,77	119,02	3,75	0,42	0,01

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,22	6,00	-	13,80	25,20	8,40	0,36	0,32	0,01
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	8,01	5,71	124,40	0,00	5,20	62,50	91,47	16,70	0,57	0,06	0,07	0,00
3	Плов куриный	240	21,28	25,20	38,92	383,92	0,12	17,22	117,60	250,70	186,37	1,07	0,61	0,04	0,03
5	Напиток ягодный	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		31,57	34,79	117,61	829,02	0,48	34,02	180,10	471,43	366,37	35,94	3,79	0,45	0,05
	Итого за день		47,51	47,45	209,39	1418,47	0,74	37,24	427,04	668,04	669,14	154,96	7,54	0,87	0,06

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Огурец свежий / Огурец консервированный	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,11	0,34	144,66	92,36	112,24	46,45	0,50	0,40	0,03
---	---	----	------	------	------	------	------	------	--------	-------	--------	-------	------	------	------

2	Жаркое по-домашнему	240	21,89	19,59	48,86	367,24	0,25	-	176,00	135,85	342,40	65,07	0,57	0,01	0,02
3	Компот из плодов кураги	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60	0,02	-
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-
	Итого:		27,20	21,10	95,10	588,46	0,42	0,94	340,66	256,35	528,08	130,36	2,39	0,45	0,05

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,05	18,00	-	124,56	18,74	9,63	0,37	0,09	0,00
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	17,85	109,42	0,07	5,23	9,77	18,09	60,51	17,66	0,71	0,06	0,00
3	Печень по-строгановски	90	15,43	16,05	3,80	301,11	0,20	12,90	220,00	192,95	175,15	5,98	0,74	0,19	0,02
4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	20,00	14,04	23,04	11,04	0,60	0,02	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		34,28	32,39	125,83	845,17	0,54	36,73	272,27	480,76	461,58	76,56	5,40	0,40	0,03
	Итого за день		61,48	53,49	220,93	1433,63	0,97	37,67	612,93	737,10	989,66	206,92	7,79	0,85	0,08

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Тефтели мясные	90	16,00	17,30	7,40	291,20	0,11	0,98	202,94	162,80	78,07	47,82	1,49	0,21	0,01
2	Каша гречневая	150	4,75	6,97	28,34	95,85	0,05	-	120,00	118,68	117,87	10,80	0,66	-	-
3	Соус томатный	30	0,420	0,990	2,700	22,200	0,001	-	20,300	-	-	1,710	-	-	-
4	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	-
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,31	0,72	21,00	85,20	0,07	-	-	6,90	26,10	9,90	0,60	-	-
	Итого:		23,61	26,10	82,36	588,35	0,24	6,58	343,24	294,64	225,34	72,93	3,47	0,22	0,01

Обед

1	Салат Витаминный / Капуста квашеная	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,05	18,00	-	124,56	18,74	9,63	0,37	0,09	0,00
2	Суп Минестроне	200	5,56	3,45	18,36	140,32	0,16	4,25	17,50	73,87	73,66	11,79	0,64	0,08	0,01
3	Гуляш из мяса птицы	90	9,410	9,230	14,930	252,320	0,001	2,200	60,640	53,550	165,620	21,980	0,120	0,200	0,003
4	Картофельное пюре	150	2,840	4,940	22,760	112,440	0,150	-	16,890	0,340	34,400	12,080	0,690	0,230	0,001
5	Кисель плодово-ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	5,00	-	11,55	10,19	4,96	0,23	0,01	0,02

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		24,38	21,53	122,41	823,19	0,50	29,45	95,03	373,07	437,41	83,64	4,09	0,62	0,04
	Итого за день		47,99	47,63	204,77	1411,54	0,74	36,03	438,27	667,71	662,75	156,57	7,56	0,84	0,06

День 9 (Четверг)

Завтрак															
1	Нагетсы запеченные с соусом томатным	90/20	12,28	10,20	-	186,00	0,12	0,36	168,20	119,20	112,12	2,35	0,08	0,17	0,05
2	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	113,55	0,09	-	22,50	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	0,00
3	Чай	200	-	-	5,99	196,68	-	-	-	3,65	5,77	15,85	0,02	-	-
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
	Итого:		21,20	18,03	63,63	601,03	0,30	0,36	190,70	153,96	202,04	40,46	1,84	0,20	0,05

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	13,80	25,20	8,40	0,36	0,16	0,00
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	7,03	13,31	71,48	0,03	8,35	71,10	5,14	13,35	1,77	0,21	0,00	0,005
3	Бефстроганов из мяса отварного	90	12,28	16,10	16,92	283,92	0,03	19,22	147,60	370,07	206,37	40,70	1,85	0,35	-
4	Рис отварной	150	4,32	5,36	28,53	164,82	0,21	-	13,50	10,52	91,56	31,80	0,35	0,10	0,019
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	30,20	92,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,80	0,02	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		26,09	30,15	139,02	839,02	0,45	37,57	232,20	522,73	485,28	113,87	5,61	0,65	0,03
	Итого за день		47,28	48,18	202,65	1440,05	0,74	37,93	422,90	676,69	687,32	154,33	7,45	0,84	0,08

День 10 (Пятница)

Завтрак															
1	Запеканка из творога со стухнутым молоком	150/50	13,42	20,69	36,64	373,93	0,10	-	252,00	124,39	114,30	18,80	0,58	0,05	0,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,50	0,01	2,10	-	2,21	1,10	0,60	0,05	-	-
3	Фрукты свежие по сезонности	40	0,16	0,16	3,92	50,80	0,01	4,00	-	6,40	4,40	3,60	0,88	0,01	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	30,84	157,20	0,06	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-

Итого:	18,47	22,34	77,15	604,43	0,18	6,10	252,00	147,10	170,20	30,80	2,23	0,07	0,00		
Обед															
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,07	11,22	0,01	22,34	41,14	15,12	0,01	0,06	0,00
2	Суп из овощей	200	2,16	3,46	12,31	105,57	0,03	5,20	-	89,11	135,34	27,87	0,32	0,00	0,00
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,72	16,74	35,05	380,05	0,30	5,03	183,01	198,02	100,85	50,89	0,94	0,59	0,03
4	Компот из плодов свежих	200	0,13	0,12	22,92	93,90	0,01	5,60	-	6,26	3,30	2,70	0,72	0,01	0,01
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	20,56	104,80	0,09	-	-	9,20	34,80	13,20	0,80	-	-
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	28,00	113,60	0,04	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	0,00
	Итого:		28,06	26,15	124,95	869,35	0,54	27,05	183,02	424,93	415,43	119,78	4,03	0,67	0,05
	Итого за день		46,53	48,49	202,10	1473,78	0,73	33,15	435,02	572,03	585,63	150,58	6,26	0,74	0,05
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		48,91	48,73	207,73	1432,43	0,76	36,41	448,08	664,69	693,63	158,55	7,31	0,84	0,06

При составлении Меню использован Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. В.Р. Кучмы, Москва, 2016 «Сборник технических нормативов»

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	150	15,03	14,48	49,03	369,44	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/50	13,42	20,69	36,64	373,93
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченные с томатным соусом	90/20	12,28	10,2	-	186	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	90/20	14,56	16,19	18,20	281,42
День 10 (Пятница)	Завтрак	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/50	13,42	20,69	36,64	373,93	Омлет	150	18,8	28,25	18,2	351,6
								Зеленый горошек	60	4,5	2,02	22,8	78,63

При проведении замены блюда необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Таблица ассортиментной замены блюд при организации питания в образовательных учреждениях (5-11 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	200	20,04	19,31	65,37	492,59	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/50	16,78	25,86	45,80	467,41
День 3 (Среда)	Завтрак	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	100/30	17,21	16,19	21,51	345,59	Наггетсы запеченные с томатным соусом	100/30	14,51	12,05	-	252,82
День 10 (Пятница)	Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/50	16,78	25,86	45,80	467,41	Омлет	180	22,5	33,9	21,9	421,2
								Зеленый горошек	100	7,5	3,36	38,0	131,05