

«Согласовано»

Директор МКОУ «Светлоярская СШ №2»



/Н.А.Хахалева/



«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.

/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей с ОВЗ
общеобразовательных школ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2026-2027 учебный год**

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Перевалов,
Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.
доб. Техничко-технологические карты

День 1 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша рисовая вязкая	200	250	56.98	5.77	7.22	0.55	0.68	36.00	44.95	186.80	233.46
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29.39	7.00	7.00	8.85	8.85	0.00	0.00	107.40	107.40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11.03	0.10	0.10	7.25	7.25	0.13	0.13	66.10	66.10
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	505.00	555.00	123.97	17.57	19.02	18.49	18.62	76.27	85.22	554.90	601.56

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	30.00	3.67	4.41	8.62	10.34	50.95	61.14	269.10	322.92
Жаркое по-домашнему	200	250	70.00	15.80	19.75	15.90	19.87	14.80	18.50	307.00	399.10
Напиток из шиповника	200	200	10.00	0.67	0.67	0.27	0.27	18.30	18.30	78.00	78.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	770	910	130.00	24.94	29.95	25.52	31.28	111.77	126.34	790.30	940.62

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 2 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д._____

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макаронные изделия отварные	150	180	20.90	5.55	6.66	6.75	8.10	29.55	35.46	192.83	231.40
Птица в соусе с томатом	100	100	59.49	9.50	9.50	9.75	9.75	10.21	10.21	146.40	146.40
Фрукты (Апельсин)	100	100	18.72	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай каркаде	200	200	18.81	0.00	0.00	0.01	0.01	14.00	14.00	56.00	56.00
Итого за завтрак	610	640	123.97	17.73	18.84	17.15	18.50	78.32	84.23	509.43	548.00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Суп крестьянский с крупой	250	300	30.00	2.4	2.88	5	6	8.5	10.2	88.5	106.2
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20.00	6.66	7.40	9.60	10.66	43.20	48.00	290.60	322.88
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50.00	12.10	12.10	10.70	10.70	9.80	9.80	175.00	175.00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10.00	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	84.00	84.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	850	960	130.00	26.56	28.10	26.13	28.26	109.32	116.50	774.30	828.68

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 3 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д._____

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Рис отварной	200	250	22.03	3.02	3.77	16.25	20.31	35.80	44.75	331.78	414.72
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	62.54	12.64	12.64	2.06	2.06	9.03	9.03	105.26	105.26
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	14.03	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.6	11
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.77	70.20	70.27
Компот из смородины черной	200	200	19.32	0.30	0.30	0.10	0.10	11.30	11.30	48.00	48.00
Итого за Завтрак	620.00	710.00	123.97	18.72	19.79	18.75	22.88	71.91	81.55	561.84	649.25

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Суп Полевой	250	300	30.00	3.33	4.00	6.37	7.64	17.81	21.37	255.00	306.00
Макаронник с мясом	200	250	70.00	16.80	21.00	18.70	23.37	53.50	66.87	350.00	437.50
Чай с сахаром	200	200	10.00	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	770	910	130.00	25.13	30.32	25.90	31.91	108.33	125.94	779.20	922.10

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 4 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д._

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша овсяная молочная жидкая	200	250	53.52	5.90	7.37	8.48	10.6	7.89	9.86	135.9	169.87
Блинчики с вареной сгущенкой	120	120	42.00	6.1	6.1	6.1	6.1	26.54	26.54	185.77	185.77
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с лимоном	200	200	19.63	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.00	40.00
Итого за Завтрак	580.00	630.00	123.97	16.80	18.27	16.42	18.54	74.77	76.74	518.27	552.24

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Суп-харчо	250	300	30.00	4.78	5.74	9.40	11.28	50.20	60.24	296.75	356.10
Рагу из овощей и мяса	250	250	70.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	289.00	289.00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	10.00	0.10	0.10	0.10	0.10	10.90	10.90	45.00	45.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	820	910	130.00	26.68	27.96	27.23	29.18	105.82	116.54	766.95	830.70

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 5 Неделя 1

Согласованно
ИП Чернецкая С.Д.____

Утверждаю
Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов из отварной птицы	250	300	70.74	14.90	17.88	15.20	18.24	39.91	47.89	324.34	389.20
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	14.03	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Фрукты (Яблоко)	100	100	15.40	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	670.00	760.00	123.97	18.26	21.56	16.04	19.15	74.79	83.45	483.14	552.40
ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Щи из свежей капусты	250	300	30.00	1.30	1.56	4.42	5.31	3.45	4.14	59.00	70.80
Пельмени мясные отварные	200	200	70.00	19.70	19.70	22.00	22.00	66.20	66.20	528.00	528.00
Напиток из шиповника	200	200	10.00	0.67	0.67	0.27	0.27	18.30	18.30	78.00	78.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	770	860	130.00	26.47	27.05	27.42	28.38	115.67	117.04	801.20	817.40

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 6 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макароны, запеченные с яйцом	250	300	64.03	6.1	7.32	6.9	8.28	38.2	45.84	254	304.8
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29.39	7.00	7.00	8.85	8.85	0.00	0.00	107.40	107.40
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с молоком	200	200	21.73	1.60	1.60	1.30	1.30	11.50	11.50	64.00	64.00
Итого за Завтрак	540.00	590.00	123.97	19.20	20.42	18.79	20.17	80.54	88.18	582.00	632.80

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	30.00	2.77	3.33	3.52	4.23	9.8	11.76	82	98.4
Пюре из бобовых с маслом	200	200	20.00	0.27	0.27	1.30	1.30	49.70	49.70	219.20	219.20
Тефтели мясные паровые	90	90	50.00	17.90	17.90	21.30	21.30	6.91	6.91	286.10	286.10
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10.00	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	84.00	84.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	860	950	130.00	26.34	27.22	26.95	27.73	114.23	116.87	807.50	828.30

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 7 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. ____

Директор школы _____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	25.59	6.66	7.40	9.60	10.66	43.20	48.00	290.60	322.88
Птица в соусе с томатом	100	100	59.49	9.50	9.50	9.75	9.75	10.21	10.21	146.40	146.40
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	14.03	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай каркаде	200	200	18.81	0.00	0.00	0.01	0.01	14.00	14.00	56.00	56.00
Итого за Завтрак	600.00	660.00	123.97	18.92	19.98	19.70	20.83	83.19	88.67	569.80	606.48

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Щи по-уральски	250	300	30.00	4.01	4.81	8.58	10.3	52.03	62.4	297.4	356.9
Рагу из овощей и мяса	250	250	70.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	289.00	289.00
Компот из смородины черной	200	200	10.00	0.30	0.30	0.10	0.10	11.30	11.30	48.00	48.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	820	910	130.00	26.11	27.23	26.41	28.20	108.05	119.10	770.60	834.50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 8 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша "Дружба"	200	250	55.10	5.07	6.34	0.48	0.60	29.40	36.75	185.95	232.44
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29.39	7.00	7.00	8.85	8.85	0.00	0.00	107.40	107.40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11.03	0.10	0.10	7.25	7.25	0.13	0.13	66.10	66.10
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с лимоном	200	200	19.63	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.00	40.00
Итого за Завтрак	505.00	555.00	123.97	16.97	18.24	18.42	18.54	69.87	77.22	556.05	602.54

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Рассольник Ленинградский	250	300	30.00	2.62	3.15	8.40	10.10	21.08	25.30	172.10	206.50
Макаронные изделия отварные	150	180	20.00	5.55	6.66	6.75	8.10	29.55	35.46	192.83	231.40
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50.00	12.10	12.10	10.70	10.70	9.80	9.80	175.00	175.00
Напиток из шиповника	200	200	10.00	0.67	0.67	0.27	0.27	18.30	18.30	78.00	78.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	820	940	130.00	25.74	27.70	26.85	29.97	106.45	117.26	754.13	831.50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 9 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов из отварной птицы	250	300	70.74	14.90	17.88	15.20	18.24	39.91	47.89	324.34	389.21
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	14.03	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Фрукты (Яблоко)	100	100	15.40	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	670.00	760.00	123.97	18.26	21.56	16.04	19.15	74.79	83.45	483.14	552.41
ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Суп гороховый	250	300	30.00	3.91	4.69	4.94	6.93	15.10	18.12	122.37	146.85
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20.00	6.66	7.40	9.60	10.66	43.20	48.00	290.60	322.88
Птица в соусе с томатом	100	100	50.00	9.50	9.50	9.75	9.75	10.21	10.21	146.40	146.40
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10.00	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	84.00	84.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	850	960	130.00	25.47	27.31	25.12	28.24	116.33	124.83	779.57	840.73

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 10 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

Меню на 2026 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Запеканка рисовая с творогом	200	250	67.24	10.46	13.07	11.13	13.91	32.50	40.62	318.66	398.32
Булочка ванильная	100	100	35.00	5.30	5.30	4.70	4.70	28.80	28.80	179.00	179.00
Чай с молоком	200	200	21.73	1.60	1.60	1.30	1.30	11.50	11.50	64.00	64.00
Итого за Завтрак	500.00	550.00	123.97	17.36	19.97	17.13	19.91	72.80	80.92	561.66	641.32

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15.00	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.60	11.00
Свекольник	250	300	30.00	2.32	2.79	4.72	5.67	10.32	12.39	93.25	111.9
Запеканка картофельная с мясом	200	250	70.00	16.80	21.00	18.70	23.37	57.00	71.25	425	531.25
Чай каркаде	200	200	10.00	0.00	0.00	0.01	0.01	14.00	14.00	56.00	56.00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.50	2.04	2.04	0.39	0.39	11.94	11.94	59.40	59.40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.50	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого за Обед	770	910	130.00	23.92	28.91	24.16	29.85	109.04	126.04	710.45	839.75

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар