

Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Х.С.Муниров



Согласованно:

Директор МБОУ «Лицей №1 им Н.К.Крупской

Т.Н.Грицина



Меню приготавливаемых блюд

(Весна-лето) 2025

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за Завтрак ОВЗ	230	11,45	14,8	120,9	660,5	
5-11 класс	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Итого за 5-11 класс	520	18,33	15,32	80,68	379,5	
Обед 1-4 класс	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Макаронные изделия отварные	160	3,95	3,52	21,01	131,2	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Итого за Обед 1-4 класс	700	23,99	18,73	95,64	492,6	
Обед овз	Суп картофельный с бобовыми.к	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,04
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Итого за Обед овз	690	23,74	18,51	94,33	484,4	
5-11мдОВЗ	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Итого за 5-11мдОВЗ	520	18,33	15,32	80,68	379,5	

Итого за день	2 660	95,84	82,68	472,23	2396,5	
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
Итого за Завтрак ОВЗ		220	1,74	12,33	33,37	268,6	
5-11 класс							
	Гуляш из птицы	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		470	26,19	22,47	80,26	653,19	
Обед 1-4 класс							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Гуляш из птицы	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Пюре картофельное	160	2,88	4,27	6,19	74,67	377,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		700	27,99	27,55	88,62	726,06	
Обед овз							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Гуляш из птицы(Каб)	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Итого за Обед овз		690	27,81	27,28	88,23	721,39	
5-11мдОВЗ							
	Гуляш из птицы	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		470	26,19	22,47	80,26	653,19	
Итого за день		2 550	109,92	112,1	370,74	3022,43	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	67	82,02
Итого за Завтрак ОВЗ		150	0,4	0,4	9,8	67	
5-11 класс							
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,08
	Каша гречневая вязкая	170	7,83	6,74	28,27	204,94	213,09
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,05
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		570	31,26	21,67	109,91	759,44	
Обед 1-4 класс							
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,08
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		750	36,61	36,61	112,14	908,08	
Обед овз							
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,08
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Итого за Обед овз		730	35,67	32,87	107,9	853,68	
5-11мдОВЗ							
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,08
	Каша гречневая вязкая	170	7,83	6,74	28,27	204,94	213,09
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		570	31,26	21,67	109,91	759,44	
Итого за день		2 770	135,2	113,22	449,66	3347,64	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энерге-	№
------------	--------------------	-----------	------------------	---------	---

			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за Завтрак ОВЗ		230	14,55	17,6	125,4	716,5	
5-11 класс							
	Плов из птицы	250	12,3	8,2	24,8	223	375,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		500	20,3	9,45	78,75	481	
Обед 1-4 класс							
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47,02
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	178,2	114,04
	Плов из птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375,17
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		710	23,67	17,19	90,55	712	
Обед овз							
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47,02
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	178,2	114,04
	Плов из птицы	250	12,3	8,2	24,8	223	375,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед овз		760	23,67	17,19	90,55	712	
5-11мдОВЗ							
	Плов из птицы	250	12,3	8,2	24,8	223	375,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		500	20,3	9,45	78,75	481	
Итого за день		2 700	102,49	70,88	464	3102,5	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		240	1,76	12,34	34,3	254,4	
5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,29	1,26	8	84,57	307,04
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		510	21,72	5,48	79,88	455,27	
Обед 1-4 класс							
	Салат Мозайка	60	2,17	0,87	13,25	69,71	48
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,29	1,26	8	84,57	307,04
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		740	31,21	16,21	102,47	680,23	
Обед овз							
	Салат Мозайка	60	2,17	0,87	13,25	69,71	48
	Борщ с капустой и картофелем см	200	5,56	7,62	5,89	114,36	95,05
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,29	1,26	8	84,57	307,04
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед овз		740	29,82	14,3	100,99	651,64	
5-11мдОВЗ							
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,29	1,26	8	84,57	307,04
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		510	21,72	5,48	79,88	455,27	
Итого за день		2 740	106,23	53,81	397,52	2496,81	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							

	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
Итого за Завтрак ОВЗ		230	12,65	15,9	123	688,5	
5-11 класс							
	Котлета из птицы (Л)	9	1,58	5,59	1,48	28,9	1 095,02
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		439	15,41	13,58	83,7	491,84	
Обед 1-4 класс							
	Суп с макаронными изд и картофелем.	200	19	20,48	38,58	417,2	129,1
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Котлета из птицы (Л)	90/5	16,7	58,98	15,61	305,04	1 095,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		695	48,23	90,33	131,7	1151,02	
Обед овз							
	Суп с макаронными изд и картофелем.	200	19	20,48	38,58	417,2	129,1
	Котлета из птицы (Л)	9	1,58	5,59	1,48	28,9	1 095,02
	Каша гречневая вязкая	160	4,83	10,26	25,13	182,17	213,05
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Итого за Обед овз		619	33,41	37,58	119,14	886,27	
5-11мдОВЗ							
	Котлета из птицы (Л)	9	1,58	5,59	1,48	28,9	1 095,02
	Каша гречневая вязкая	180	5,83	6,74	28,27	204,94	213,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		439	15,41	13,58	83,7	491,84	
Итого за день		2 422	125,11	170,97	541,24	3709,47	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		230	11,45	14,8	120,9	660,5	
5-11 класс							
	Каша пшенная вязкая	150	3,15	5,83	27,66	179,56	223,05
	Биточек парвой(Ч)	90/5					126,03
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		295	10,95	6,98	72,31	399,56	
Обед 1-4 класс							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Биточек парвой(Ч)	90/5					126,03
	Каша пшенная вязкая	150	3,15	5,83	27,66	179,56	223,05
	Огурцы соленные (порциями)	40	0,32	0,04	0,68	4,4	149,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		735	16,51	9,98	93,97	534,56	
Обед овз							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Биточек парвой(Ч)	90/5					126,03
	Каша пшенная вязкая	150	3,15	5,83	27,66	179,56	223,05
	Огурцы соленные (порциями)	40	0,32	0,04	0,68	4,4	149,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед овз		735	16,51	9,98	93,97	534,56	
5-11мдОВЗ							
	Каша пшенная вязкая	150	3,15	5,83	27,66	179,56	223,05
	Биточек парвой(Ч)	90/5					126,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		495	11,15	7,08	81,61	437,56	
Итого за день		2 490	66,57	48,82	462,76	2566,74	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03

	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		240	1,76	12,34	34,3	254,4	
5-11 класс							
	Гуляш из птицы(Каб)	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		520	26,84	21,45	93,12	679,69	
Обед 1-4 класс							
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Птица тушенная в соусе (Каб)	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,05
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		750	30,07	30,36	107,05	833,19	
Обед овз							
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Гуляш из птицы(Каб)	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед овз		750	30,07	30,36	107,05	833,19	
5-11мдОВЗ							
	Гуляш из птицы(Каб)	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,04
	Макаронные изделия отварные	180	3,33	2,97	17,73	110,7	256,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		520	26,84	21,45	93,12	679,69	
Итого за день		2 780	115,58	115,96	434,64	3280,16	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		230	11,45	14,8	120,9	660,5	
5-11 класс							
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Пюре картофельное	180	5,24	6,8	7,99	98	377,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11 класс		520	20,54	19,15	81,54	410,8	
Обед 1-4 класс							
	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	21,02
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		750	25,85	28,98	91,02	573,75	
Обед овз							
	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	21,02
	Борщ с капустой и картофелем см	200	5,56	7,62	5,89	114,36	95,05
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед овз		750	24,46	27,07	89,54	545,16	
5-11мдОВЗ							
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Пюре картофельное	180	5,24	6,8	7,99	98	377,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за 5-11мдОВЗ		520	20,54	19,15	81,54	410,8	
Итого за день		2 770	102,84	109,15	464,54	2601,01	

Рацион: Камбарка Лицей

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							

Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

Итого за Завтрак ОВЗ	240	1,76	12,34	34,3	254,4	
-----------------------------	-----	------	-------	------	-------	--

5-11 класс						
Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02

Итого за 5-11 класс	500	32	30,05	96,35	791	
----------------------------	-----	----	-------	-------	-----	--

Обед 1-4 класс						
Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6	118,03
Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02

Итого за Обед 1-4 класс	760	42,12	58,17	136,71	1233,8	
--------------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

Обед овз						
Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6	118,03
Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02

Итого за Обед овз	760	42,12	58,17	136,71	1233,8	
--------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

5-11мдОВЗ						
Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02

Итого за 5-11мдОВЗ	500	32	30,05	96,35	791	
---------------------------	-----	----	-------	-------	-----	--

Итого за день	2 760	150	188,78	500,42	4304	
----------------------	-------	-----	--------	--------	------	--

Итого за период	26 642	1109,78	1066,37	4557,75	30827,26	
Среднее значение за период		79,3	76,2	325,6	2201,9	