



«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ/СОШ № 2 р. п. Октябрьский  
Кирпиченко Т.В.  
сентября 2024 год

# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для

организации питания детей ОВЗ с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Перееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250,00	250,00	6,59	8,98	31,66	297,64
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	50,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42,00	42,00	3,31	0,42	20,28	98,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>552,00</b>	<b>16,67</b>	<b>19,93</b>	<b>80,09</b>	<b>657,82</b>
<b>Обед</b>							
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	100	100	3,15	0,2	6,5	40
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	250,00	2,56	5,27	21,90	109,00
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100,00	100,00	11,47	13,58	7,05	218,95
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>1027,00</b>	<b>29,66</b>	<b>27,10</b>	<b>152,22</b>	<b>961,67</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1579,00</b>	<b>46,33</b>	<b>47,03</b>	<b>232,31</b>	<b>1619,49</b>

День 2

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00	250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200,00	200,00	3,16	2,67	15,90	100,60
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
№ 95,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60,00	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,00</b>	<b>18,02</b>	<b>18,04</b>	<b>82,29</b>	<b>560,31</b>
	<b>Обед</b>						
№50,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6	3,25	92,8
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8,59	11,19	10,45	151,80
№ 291,ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220,00	<b>220,00</b>	11,31	11,24	42,97	341,98
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>867,00</b>	<b>29,24</b>	<b>29,52</b>	<b>125,62</b>	<b>905,76</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1477,00</b>	<b>47,26</b>	<b>47,56</b>	<b>207,91</b>	<b>1466,07</b>

День 3

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	1/200/30	230,00	11,76	12,77	44,05	332,35
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,04	103,98
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,74</b>	<b>22,39</b>	<b>82,05</b>	<b>600,93</b>
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18,7	18,36	15,73	312,4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>967,00</b>	<b>31,80</b>	<b>26,29</b>	<b>120,23</b>	<b>836,53</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1517,00</b>	<b>50,54</b>	<b>48,68</b>	<b>202,27</b>	<b>1437,46</b>

День 4

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14,6	14,7	44,42	349,25
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>19,97</b>	<b>19,40</b>	<b>103,34</b>	<b>649,67</b>
	<b>Обед</b>						
№ 70, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	<b>250,00</b>	5,48	5,26	16,53	135,75
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180,00	3,78	9,54	26,46	135,00
№ 349, / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1027,00</b>	<b>31,98</b>	<b>28,85</b>	<b>143,46</b>	<b>899,93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1577,00</b>	<b>51,95</b>	<b>48,25</b>	<b>246,80</b>	<b>1549,60</b>

День 5

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
Пром. выпуск	Батон	50	50	1,17	0,05	24,15	66,90
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	18	18	0,14	7,65	5,6	158,4
№ 236,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: А.С.К.,2005.с. 100	молочный с крупой (гречка)	250	250	7,46	6,85	21,35	177,00
№ 495,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Чай с молоком	1/200	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>638,00</b>	<b>17,71</b>	<b>24,25</b>	<b>71,50</b>	<b>611,80</b>
	<b>Обед</b>						
№ 61,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	100,00	100,00	1,90	5,08	19,60	122,00
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250,00	5,60	7,62	11,92	139,00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15,3	10,08	5,34	198
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот изчернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>947,00</b>	<b>40,41</b>	<b>31,23</b>	<b>148,18</b>	<b>1044,28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1585,00</b>	<b>58,12</b>	<b>55,48</b>	<b>219,68</b>	<b>1656,08</b>

День 6  
Сезон: Осень-Зима  
ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	10,00	10,00	2,84	2,88	0,00	36,00
№253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	210	6	10,85	42,95	294
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	1/200	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,00</b>	<b>19,66</b>	<b>20,27</b>	<b>89,17</b>	<b>622,00</b>
	Обед						
№ 70./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265,00	6,80	18,25	5,00	196,40
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	120,00	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00
№168, ДеЛипринт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>1062,00</b>	<b>31,45</b>	<b>32,15</b>	<b>137,12</b>	<b>960,12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1632,00</b>	<b>51,11</b>	<b>52,42</b>	<b>226,29</b>	<b>1582,12</b>

День 7

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00	250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	60	9,45	1,18	17,83	120,00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>650,00</b>	<b>29,95</b>	<b>19,62</b>	<b>70,04</b>	<b>573,21</b>
	<b>Обед</b>						
№ 12,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	100,00	100,00	2,88	6,18	8,03	99,30
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,00	250,00	5,88	10,82	16,32	171,00
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4,09	6,43	30,3	166,6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>947,00</b>	<b>33,17</b>	<b>40,25</b>	<b>127,67</b>	<b>1027,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1597,00</b>	<b>63,12</b>	<b>59,87</b>	<b>197,71</b>	<b>1600,29</b>

День 8

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/45/15	60,00	2,82	8,90	17,86	163,20
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,10	30,78	233,74
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600,00</b>	<b>18,54</b>	<b>22,92</b>	<b>87,66</b>	<b>607,96</b>
	<b>Обед</b>						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	<b>100,00</b>	1,60	6,76	9,60	136,00
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12,6	19,18	20,8	281,22
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2,5	3,20	17,54	120,84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Банан	1/100	<b>100,00</b>	1,65	0,55	23,10	105,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>1022,00</b>	<b>26,52</b>	<b>30,73</b>	<b>132,56</b>	<b>932,84</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1622,00</b>	<b>45,06</b>	<b>53,65</b>	<b>220,22</b>	<b>1540,80</b>

День 9

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	60	60,00	2,60	4,20	30,36	170,10
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/30	230,00	11,76	12,77	44,05	332,35
№209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
54-Ггн-2020 , новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,00</b>	<b>22,28</b>	<b>22,05</b>	<b>88,15</b>	<b>636,17</b>
	<b>Обед</b>						
№ 70/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250,00	250,00	1,50	4,99	9,14	95,25
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100,00	100,00	12,80	12,50	14,30	226,00
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180,00	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>200,00</b>	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1027,00</b>	<b>30,85</b>	<b>24,64</b>	<b>129,95</b>	<b>881,97</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1597,00</b>	<b>53,14</b>	<b>46,68</b>	<b>218,09</b>	<b>1518,14</b>

День 10

Сезон: Осень-Зима

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	60	9,45	1,18	17,83	120,00
№ 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14,6	14,7	44,42	349,25
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,00</b>	<b>30,01</b>	<b>21,05</b>	<b>82,65</b>	<b>626,35</b>
	<b>Обед</b>						
№ 70/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные ( Огурец)	100,00	<b>100,00</b>	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	<b>265,00</b>	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180,00	3,78	9,54	26,46	135,00
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>942,00</b>	<b>27,11</b>	<b>32,53</b>	<b>119,43</b>	<b>852,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1552,00</b>	<b>57,12</b>	<b>53,58</b>	<b>202,08</b>	<b>1479,20</b>