

«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ СОШ № 2 р. п. Октябрьский  
Кирпиченко Т.В.  
«28» февраля 2025 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: Весна-Лето

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Преевичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептур 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 рецептур 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: Весна-Лето  
 ОВЗ 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	14.60	14.70	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	15.20	61.00
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100	4.33	7.00	50.60	283.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40	40	2.64	0.48	13.36	69.32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>21.70</b>	<b>22.20</b>	<b>123.58</b>	<b>763.07</b>
	<b>Обед</b>						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100	100	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	250	5.48	5.26	16.53	135.75
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100	100	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	180	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 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	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Апельсин	150	150	1.48	0.33	13.36	66.00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1087</b>	<b>36.09</b>	<b>24.94</b>	<b>158.00</b>	<b>1014.45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1677</b>	<b>57.79</b>	<b>47.14</b>	<b>281.58</b>	<b>1777.52</b>

День 2

Сезон: Весна-Лето

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	88.00
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20	20	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	250	6.59	8.98	31.66	297.64
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200	200	0.07	0.02	15.00	50.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42	42	3.31	0.42	20.28	98.20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>16.67</b>	<b>19.93</b>	<b>80.09</b>	<b>657.82</b>
<b>Обед</b>							
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	150	150	1.69	9.27	7.08	118.65
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	300	3.07	6.32	26.28	130.80
№ 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	240	240	16.00	8.90	22.70	235.00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Яблоко	150	150	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
	<b>Итого обед:</b>		<b>1170</b>	<b>31.54</b>	<b>26.82</b>	<b>146.78</b>	<b>914.50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1722</b>	<b>48.21</b>	<b>46.75</b>	<b>226.87</b>	<b>1572.32</b>

День 3

Сезон: Весна-Лето

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	Бургерброд: батон с маслом сливочным	100	100	4.70	14.83	29.76	272.00
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	200	10.23	11.90	38.50	289.00
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200	200	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3.96	0.72	20.04	103.98
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>19.09</b>	<b>27.45</b>	<b>88.40</b>	<b>666.38</b>
	<b>Обед</b>						
№ 13.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100	100	0.77	6.08	2.38	67.30
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265	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	18.70	18.36	15.73	312.40
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	50	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
	<b>Итого обед:</b>		<b>985</b>	<b>33.07</b>	<b>32.46</b>	<b>128.39</b>	<b>931.05</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1545</b>	<b>52.16</b>	<b>59.91</b>	<b>216.79</b>	<b>1597.43</b>

День 4  
 Сезон: Весна-Лето  
 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	250	9.46	8.67	31.53	233.11
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.90	100.60
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100	4.33	7.00	50.60	283.50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>650</b>	<b>19.75</b>	<b>20.84</b>	<b>102.53</b>	<b>673.71</b>
<b>Обед</b>							
№2,- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат витаминный	100	100	1.10	1.76	13.60	76.30
№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	220	11.31	11.24	42.97	341.98
Пром. выпуск	Апельсин	150	150	1.48	0.33	13.36	66.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50	50	3.94	0.50	24.14	116.90
<b>Итого обед:</b>			<b>1030</b>	<b>31.36</b>	<b>25.72</b>	<b>144.73</b>	<b>941.72</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1680</b>	<b>51.11</b>	<b>46.56</b>	<b>247.26</b>	<b>1615.43</b>

День 5  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 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 порционнно	20	20	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнно	18	18	0.14	7.65	5.60	158.40
№ 236, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К., 2005. с. 100	Суп 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	1.50	1.30	15.90	81.00
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>638</b>	<b>17.71</b>	<b>24.25</b>	<b>71.50</b>	<b>611.80</b>
	<b>Обед</b>						
№ 18, 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	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.20
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 147с.	Суп-лапша домашняя	250	250	5.60	7.62	11.92	139.00
№261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15.30	10.08	5.34	198.00
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	10.10	7.30	46.30	292.50
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	30	1.90	0.35	10.01	51.97
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45	45	3.54	0.45	21.72	105.21
	<b>Итого обед:</b>		<b>925</b>	<b>38.13</b>	<b>31.96</b>	<b>121.13</b>	<b>942.28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1563</b>	<b>55.84</b>	<b>56.21</b>	<b>192.63</b>	<b>1554.08</b>

День 6  
 Сезон: Весна-Лето  
 ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	10	10	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	6.00	10.85	42.95	294.00
№ 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	118.60
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50	50	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19.66</b>	<b>20.27</b>	<b>89.17</b>	<b>622.00</b>
<b>Обед</b>							
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100	100	0.77	6.08	2.38	67.30
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265	2.05	5.90	15.76	105.64
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	120	11.70	5.94	4.56	126.00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180	180	4.20	6.30	43.92	251.64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200	0.34	0.08	29.84	122.20
Пром. выпуск	Яблоко	150	150	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	50	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50	50	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого обед:</b>		<b>1115</b>	<b>26.95</b>	<b>26.05</b>	<b>153.45</b>	<b>950.55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1685</b>	<b>46.61</b>	<b>46.32</b>	<b>242.62</b>	<b>1572.55</b>

День 7  
 Сезон: Весна-Лето  
 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	250	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	4.60	0.28	63.00
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.90	100.60
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>36.26</b>	<b>20.42</b>	<b>87.93</b>	<b>653.21</b>
	<b>Обед</b>						
№ 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100	100	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	250	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	100	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	30.30	166.60
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37	37	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60	60	4.73	0.60	28.97	140.28
	<b>Итого обед:</b>		<b>947</b>	<b>31.39</b>	<b>34.27</b>	<b>123.44</b>	<b>951.78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1637</b>	<b>67.65</b>	<b>54.69</b>	<b>211.37</b>	<b>1604.99</b>

День 8  
 Сезон: Весна-Лето  
 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	100	100	4.70	14.83	29.76	283.50
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – 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. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.20	61.00
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600.00</b>	<b>17.26</b>	<b>28.45</b>	<b>80.24</b>	<b>634.74</b>
<b>Обед</b>							
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100	100	0.80	5.20	5.77	73.10
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	240	240	12.60	19.18	20.80	281.22
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2.50	3.20	17.54	120.84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60	60	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70	70	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Банан	1/100	100	1.65	0.55	23.10	105.60
	<b>Итого обед:</b>		<b>1055</b>	<b>28.00</b>	<b>29.53</b>	<b>141.21</b>	<b>933.16</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1655</b>	<b>45.26</b>	<b>57.98</b>	<b>221.45</b>	<b>1567.90</b>

День 9

Сезон: Весна-Лето

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 Первалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100	4.33	7.00	50.60	283.50
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	200	10.23	11.10	38.30	289.00
№ 209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5.08	4.60	0.28	63.00
54-1гн-2020, новосибирский НИИ	Чай без сахара	200	200	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>21.49</b>	<b>23.00</b>	<b>97.63</b>	<b>680.22</b>
<b>Обед</b>							
№ 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.20
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250	250	1.50	4.99	9.14	95.25
№ 381, Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100	100	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	180	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 859, Сборник рецептур блюд и кулинарных	Компот из свежих плодов	1/200	200	0.20	0.20	22.30	110.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2.35	0.30	14.47	70.14
Пром. выпуск	Апельсин	150	150	1.48	0.33	13.36	66.00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1035</b>	<b>27.95</b>	<b>30.09</b>	<b>115.79</b>	<b>880.05</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>49.44</b>	<b>53.09</b>	<b>213.42</b>	<b>1560.27</b>

День 10  
 Сезон: Весна-Лето  
 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	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
№ 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11.74	11.82	35.54	279.40
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.90	100.60
Пром. выпуск	Йогурт 2,5% инд.упак.	1/100	100	2.80	2.50	4.50	56.50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>33.46</b>	<b>18.97</b>	<b>91.66</b>	<b>636.50</b>
	<b>Обед</b>						
№106.– 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.	Огурец свежий	100	100	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 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	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100	100	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	3.78	9.54	26.46	135.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	50	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50	50	3.94	0.50	24.14	116.90
	<b>Итого обед:</b>		<b>945</b>	<b>32.16</b>	<b>44.56</b>	<b>96.28</b>	<b>893.72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1545</b>	<b>65.62</b>	<b>63.53</b>	<b>187.94</b>	<b>1530.22</b>