«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель Кириенко Аида Габдулманнановна

_____ А.Г.Кириенко

«Согласовано»:

Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____ Н.Н.Ощепкова

« 01 » марта 2026г

Примерный 10-ти дневный рацион питания

МБОУ Чайковская СОШ Пермский край, Нытвенский район, ст.Чайковская, ул.Строительная 1

1-4, 5-11 класс

(Весна-лето)

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ
_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г
_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	205		228,88	7,28	6,48	35,37
	напиток		**Какао с молоком**	200		94,00	3,3	2,9	13,8
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**369,88**	**12,18**	**9,56**	**59,01**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с макаронными изделиями**	200		78,20	2,32	3,32	9,76
	2 блюдо		**Котлета "Пермская"**	90		227,70	14,40	13,95	10,80
	гарнир		**Каша гречневая рассыпчатая**	150		242,16	8,51	6,36	37,70
	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
				700		**716,56**	**30,11**	**24,42**	**94,35**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша рисовая молочная с маслом**	205		241,33	7,28	8,27	34,43
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**326,33**	**9,08**	**8,55**	**53,57**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной**	200		70,60	1,88	3,62	7,64
	2 блюдо		**Кнели из птицы с рисом**	90		159,53	10,35	9,27	4,86
	гарнир		**Макаронные изделия отварные**	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из свежих яблок**	200		46,00	0,10	0,10	11,10
				700		**591,13**	**22,56**	**18,63**	**79,94**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша ячневая молочная с маслом**	205		231,21	0,75	8,35	31,55
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**316,21**	**2,55**	**8,63**	**50,69**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Рассольник "Ленинградский" со сметаной**	200		87,60	2,10	4,08	10,60
	2 блюдо		**Котлета рыбная Любительская**	90		388,00	12,47	8,36	5,91
	гарнир		**Картофельное пюре**	150		105,00	4,05	6,00	8,70
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из изюма**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
				700		**783,10**	**23,60**	**19,14**	**69,50**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____ /Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____ /Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	205		228,88	7,28	6,48	35,37
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**313,88**	**9,08**	**6,76**	**54,51**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп крестьянский с крупой (пшено)**	200		88,50	2,40	5,00	8,50
	2 блюдо		**Тефтели из говядины**	90		149,14	12,47	8,36	5,91
	гарнир		**Каша гречневая рассыпчатая**	150		242,16	8,51	6,36	37,70
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
				700		**682,30**	**28,36**	**20,42**	**96,40**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 5

Осенне-зимний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		**Каша "Дружба" с маслом**	205		185,95	5,07	5,91	26,93
	напиток		**Чай с молоком**	200		45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**277,95**	**6,77**	**6,19**	**47,67**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**	200		47,20	1,04	3,54	2,76
	2 блюдо		**Рагу из птицы**	250		398,75	26,25	23,75	19,89
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
				710		648,45	32,27	27,99	66,94
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша гречневая вязкая с маслом**	205		233,40	8,92	7,68	32,20
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**318,40**	**10,72**	**7,96**	**51,34**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с клецками**	200		80,00	2,65	3,50	9,45
	2 блюдо		**Котлета из говядины**	90		216,00	2,39	19,30	1,98
	гарнир		**Каша пшенная вязкая**	150		269,3,19	3,19	11,09	61,82
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Чай с сахаром с лимоном**	200		40,00	0,30	0,10	9,50
				700		**466,50**	**13,21**	**34,68**	**109,54**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ошепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша ячневая молочная с маслом**	205		231,21	0,75	8,35	31,55
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**316,21**	**2,55**	**8,63**	**50,69**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с крупой (пшено)**	200		88,50	2,40	5,00	8,50
	2 блюдо		**Биточки из птицы припущеные**	90		255,90	18,00	16,20	9,64
	гарнир		**Рис отварной**	150		219,30	3,77	5,43	38,85
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из свежих яблок**	200		46,00	0,10	0,10	11,10
				700		**740,20**	**28,95**	**27,42**	**94,88**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ
_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г
_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		**Каша "Дружба" с маслом**	205		185,95	5,07	5,91	26,93
	напиток		**Чай с молоком**	200		45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**277,95**	**6,77**	**6,19**	**47,67**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп из овощей**	200		74,00	2,00	4,53	6,33
	2 блюдо		**Голубцы ленивые**	90		155,70	9,90	11,16	3,60
	гарнир		**Макаронные изделия отварные**	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из изюма**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
				700		**616,70**	**22,43**	**21,34**	**83,77**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша пшенная молочная с маслом**	205		233,76	7,28	7,25	34,85
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**318,76**	**9,08**	**7,53**	**53,99**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с бобовыми**	200		97,80	12,47	13,10	12,62
	2 блюдо		**Птица отварная**	90		156,60	14,58	10,80	0,27
	гарнир		**Каша пшеничная вязкая**	150		179,56	6,15	4,83	27,66
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		84,00	0,60	0,10	20,10
				700		**648,46**	**38,48**	**29,52**	**87,44**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ 1-4класс | День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	205		228,88	7,28	6,48	35,37
	напиток		**Кофейный напиток с молоком**	200		88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	20		47,00	1,60	0,18	9,84
				425		**363,88**	**11,68**	**9,16**	**58,81**
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо		**Суп-лапша "Домашняя"**	200		86,26	1,67	5,06	8,51
	2 блюдо		**Плов из отварной птицы**	250		278,41	15,38	10,25	31,00
	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		**Хлеб ржаной**	30		60,30	2,40	0,45	12,03
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
				710		**533,17**	**21,93**	**16,10**	**75,60**
			ИТОГО		**111,51**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска								
	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	250		286,10	9,10	8,10	44,22
	напиток		**Какао с молоком**	200		94	3,3	2,9	13,8
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
				480		**450,30**	**14,68**	**11,24**	**72,78**
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250		97,80	2,90	4,15	12,20
	2 блюдо		**Котлета Пермская**	100		253,00	16,00	15,50	12,00
	гарнир		**Каша гречневая рассыпчатая**	150		242,16	8,51	6,36	37,70
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	**800**		**850,96**	**35,41**	**27,26**	**115,85**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша рисовая молочная с маслом**	250		253,66	6,29	7,95	39,24
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**361,86**	**8,77**	**8,29**	**63,30**
Обед	1 блюдо		**Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной**	250		75,00	1,85	4,42	6,95
	2 блюдо		**Кнели из птицы с рисом**	100		160,00	11,50	10,30	5,40
	гарнир		**Макаронные изделия отварные**	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из свежих яблок**	200		46,00	0,10	0,10	11,10
			итого за обед	**800**		**685,50**	**26,80**	**20,92**	**97,65**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша ячневая молочная с маслом**	250		289,02	9,34	10,44	39,44
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**397,22**	**11,82**	**10,78**	**63,50**
Обед	1 блюдо		**Рассольник "Ленинградский" со сметаной**	250		109,50	2,62	5,10	13,25
	2 блюдо		**Котлета рыбная Любительская с маслом**	100		84,00	12,50	1,50	5,20
	гарнир		**Картофельное пюре**	150		105,00	4,05	6,00	8,70
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из изюма**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
			итого за обед	**800**		**590,50**	**27,27**	**13,76**	**89,30**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	250		286,10	9,10	8,10	44,22
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**394,30**	**11,58**	**8,44**	**68,28**
Обед	1 блюдо		**Суп крестьянский с крупой (пшено)**	250		88,50	2,40	5,00	8,50
	2 блюдо		**Тефтели из говядины**	100		165,71	13,86	9,29	6,57
	гарнир		**Каша гречневая рассыпчатая**	150		242,16	8,51	6,36	37,70
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
			итого за обед	**800**		**788,37**	**32,87**	**21,81**	**114,92**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		**Каша "Дружба" с маслом**	250		232,44	6,34	8,05	33,66
	напиток		**Чай с молоком**	200		45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
				480		**347,64**	**8,72**	**8,39**	**59,32**
Обед	1 блюдо		**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**	250		61,75	1,50	4,50	3,80
	2 блюдо		**Рагу из птицы**	250		398,80	26,00	23,75	19,90
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
			итого за обед	**800**		**752,55**	**35,60**	**29,41**	**85,85**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ
_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г
_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша гречневая вязкая с маслом**	250		284,63	10,87	9,36	39,27
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**392,83**	**13,35**	**9,70**	**63,33**
Обед			**Суп картофельный с клецками**	250		80,00	3,75	3,50	9,45
	2 блюдо		**Котлета из говядины**	100		243,00	17,60	12,30	15,00
	гарнир		**Каша пшенная вязкая**	150		269,30	3,19	11,09	61,82
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Чай с сахаром с лимоном**	200		40,00	0,30	0,10	9,50
			итого за обед	**800**		**852,30**	**32,64**	**28,14**	**140,42**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ. 5-11класс | День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша ячневая молочная с маслом**	250		289,02	9,34	10,44	39,44
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**397,22**	**11,82**	**10,78**	**63,50**
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с крупой (пшено)**	250		82,00	2,80	3,52	9,80
	2 блюдо		**Биточки из птицы припущеные**	100		199,00	14,00	12,60	7,50
	гарнир		**Рис отварной**	150		219,30	3,77	5,43	38,85
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из свежих яблок**	200		46,00	0,10	0,10	11,10
			итого за обед	**800**		**766,30**	**28,47**	**22,80**	**111,90**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ
_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г
_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ. 5-11класс | День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с молоком**	200		45,00	0,10	0,10	10,90
	гор.блюдо		**Каша "Дружба" с маслом**	250		232,44	6,34	8,05	33,66
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**347,64**	**8,72**	**8,39**	**59,32**
Обед	1 блюдо		**Суп из овощей**	250		74,00	2,00	4,52	6,32
	2 блюдо		**Голубцы ленивые**	100		173,00	11,00	12,40	4,00
	гарнир		**Макаронные изделия отварные**	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из изюма**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
			итого за обед	**800**		**723,50**	**26,65**	**23,03**	**102,02**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____ /Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

_____ /Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ | Отд./корп | ОВЗ. 5-11класс | День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо		**Каша пшенная молочная с маслом**	250		292,20	9,10	9,07	46,56
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**400,40**	**11,58**	**9,41**	**70,62**
Обед	1 блюдо		**Суп картофельный с бобовыми**	250		70,75	2,60	3,30	7,70
	2 блюдо		**Птица отварная**	100		174,00	16,20	12,00	0,30
	гарнир		**Каша пшеничная вязкая**	150		179,56	6,15	4,83	27,66
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Компот из сухофруктов**	200		72,00	0,30	0,01	17,50
			итого за обед	**800**		**716,31**	**33,05**	**21,29**	**97,81**
			ИТОГО		**125,03**				

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

_____/Ощепкова Н.Н./

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

_____/Кириенко А.Г/

Школа МБОУ Чайковская СОШ Отд./корп ОВЗ. 5-11класс День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		**Каша молочная пшеничная с маслом**	250		286,10	9,10	8,10	44,22
	напиток		**Кофейный напиток с молоком**	200		88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	**480**		**444,30**	**14,18**	**10,84**	**72,58**
Обед	1 блюдо		**Суп-лапша "Домашняя"**	250		89,25	2,50	8,85	11,12
	2 блюдо		**Плов из отварной птицы**	250		278,41	15,38	10,25	31,00
	хлеб		**Хлеб ржаной**	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб		**Хлеб пшеничный**	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток		**Чай с сахаром**	200		38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	**800**		**625,66**	**25,88**	**20,35**	**96,07**
			ИТОГО		**125,03**				