

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «Завьяловская  
общеобразовательная школа-интернат»

Е.Н. Петрина



## ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»

На 2023-2024 учебный год

Для детей 11-18 лет

**14-дневное цикличное меню**

**КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»**

**День**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
210м .г	Омлет натуральный	200	18,9	18,3	3,51	345,9
14м. г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>28,5</b>	<b>31,9</b>	<b>65,12</b>	<b>709,1</b>

**Обед**

	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0	3,0	15,0
88м. г	Щи с сметаной	250	1,75	4,89	7,9	89,75
260м /г	Гуляш	100	14,5	16,7	2,89	221,0
302м \г	Гарнир пшеничный	180	5,2	5,42	31,37	202,14
286з. ц	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,4	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>29,7</b>	<b>92,56</b>	<b>729,4</b>

**Полдник**

п.п	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
п.п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127,0
	<b>Итого</b>		<b>5,2</b>	<b>2,49</b>	<b>41,8</b>	<b>261,8</b>

Ужин						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
259м .т	Жаркое по домашнему	240	17,53	12,06	21,95	265,0
943ц. з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
14м. т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
45м. т	Салат из свежей капусты	100	1,41	3,2	6,27	59,6
	Итого		25,7	25,2	97,9	664,0

#### Ужин 2 интернат

	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	итого		12,2	10,88	40,7	304
	ИТОГО		99,8	100,1	338,08	2668,3

#### II день

##### I Завтрак

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
147 м.т	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,56	3,81	54,17	286
15м .т	сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,4
14м .т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
379 м.т	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		20,56	21,6	112,6	656,0
Обед						
75м /т	Икра морковная	100	2,35	0,1	22,8	185,3
202 з/п	Свекольник со сметаной	250	2,1	4,48	11,6	122,96
239 м.т	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	20,5	18,5	3,2	293,7

312 м.г	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
394 м/г	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	50	4,2	3,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>32,8</b>	<b>32,18</b>	<b>125,6</b>	<b>1029,0</b>
<b>Полдник</b>						
338 м/г	Фрукт свежий	250	0,8		19,6	117,0
	<b>итого</b>		<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>117,0</b>

**Ужин**

268 м/г	Шницель мясной	100	15,5	11,5	15,7	228
331 м/г	Соус сметанный с томатом	50	0,72	1,96	2,8	32,0
309 м.г	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
389 м.г	Напиток сокодержающий	200	1,0		20,0	84,8
14м. г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
	<b>Итого</b>		<b>29,68</b>	<b>35,4</b>	<b>92,63</b>	<b>814,7</b>

**Ужин 2**

п.п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п.п	булочка	100	4,2	2,49	21,8	254
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>96,6</b>	<b>95,2</b>	<b>384,6</b>	<b>2863,0</b>

**III день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
223 м/г	Творожная запеканка со сгущен.молоком	200/20	27,8	19,2	38,2	322
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
14м. г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60

	<b>Итого</b>		<b>37,38</b>	<b>32,8</b>	<b>99,8</b>	<b>685,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>10 ш/п</b>	<b>Фасоль отварная с овощами</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>5,11</b>	<b>2,61</b>	<b>59,8</b>
<b>96м/т</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>250/10</b>	<b>2,1</b>	<b>5,11</b>	<b>11,98</b>	<b>107,25</b>
<b>250 м/т</b>	<b>Бефстроганов</b>	<b>100</b>	<b>15,2</b>	<b>13,1</b>	<b>5,12</b>	<b>290</b>
<b>131з/ц</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>5,08</b>	<b>8,14</b>	<b>31,48</b>	<b>194,0</b>
<b>388 м/т</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,0</b>	<b>20,7</b>	<b>88,2</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>28,9</b>	<b>107,89</b>	<b>891,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>389 м.т</b>	<b>Напиток сокосодержащий</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>20,0</b>	<b>84,8</b>
<b>п.п</b>	<b>булочка</b>	<b>50</b>	<b>4,2</b>	<b>2,49</b>	<b>21,8</b>	<b>127</b>
	<b>итого</b>		<b>5,2</b>	<b>2,49</b>	<b>41,8</b>	<b>211,8</b>
<b>Ужин</b>						
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>321 з/ц</b>	<b>Рагу из овощей с мясом кур</b>	<b>250</b>	<b>21,12</b>	<b>19,45</b>	<b>28,6</b>	<b>360,2</b>
<b>692 о\п</b>	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>3,84</b>	<b>17,66</b>	<b>120,48</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>31,8</b>	<b>25,8</b>	<b>101,8</b>	<b>726,0</b>

**Ужин 2**

<b>378м/т</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>16,4</b>	<b>86,0</b>
	<b>Вафля</b>	<b>40</b>	<b>3,68</b>	<b>6,88</b>	<b>28,3</b>	<b>184</b>
	<b>итого</b>		<b>5,08</b>	<b>8,4</b>	<b>44,7</b>	<b>270,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>109,2,3</b>	<b>98,3</b>	<b>395,99</b>	<b>284,2</b>

**IV день**

### I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
120м/ г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,0	22,8	184,5
14м.г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
379м. г	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
15м.п	сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8
	<b>Итого</b>		<b>19,64</b>	<b>24,75</b>	<b>81,3</b>	<b>591,3</b>
<b>Обед</b>						
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0	3,0	15,0
102м/ г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	19,5	148,25
139м/ г	Капуста тушеная	200	4,1	6,4	18,0	150,2
293м. г	Птица жареная	150	16,4	18,4	10,5	274
286з/ ц	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,4	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>32,7</b>	<b>32,68</b>	<b>98,4</b>	<b>789,0</b>
<b>Полдник</b>						
	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	Печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>10,8</b>	<b>40,7</b>	<b>304</b>
<b>Ужин</b>						
338м/ г	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94

75м/г	Икра морковная	100	2,35	0,1	22,8	185,3
249 з/ц	Рыба запеченная в омлете	120	19,05	10,4	3,86	141,0
312м/ т	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
389м/ т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>31,4</b>	<b>19,4</b>	<b>99,9</b>	<b>746,1</b>

**Ужин 2**

943ц/ з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	<b>итого</b>		<b>4,4</b>	<b>2,49</b>	<b>35,8</b>	<b>155,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100,3</b>	<b>90,2</b>	<b>356,1</b>	<b>2585,4</b>

**У день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
147 м/г	Каша геркулесовая на молоке	210	7,4	8,3	19,5	272,0
209 м/г	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
	<b>Итого</b>		<b>22,0</b>	<b>19,3</b>	<b>81,2</b>	<b>632,2</b>
<b>Обед</b>						
	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0	3,0	15,0
82м/	Борщ с сметаной	250/10	1,81	4,91	10,9	103,75

<b>г</b>						
<b>279 м/г</b>	<b>Тефтеля мясная с соусом сметанно-томатным</b>	<b>100/50</b>	<b>13,9</b>	<b>15,6</b>	<b>18,29</b>	<b>269,3</b>
<b>47з/ц</b>	<b>Пюре гороховое</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>11,7</b>	<b>33,8</b>	<b>258,5</b>
<b>394 м/г</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>		<b>24,76</b>	<b>94,2</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>29,15</b>	<b>34,9</b>	<b>126,69</b>	<b>892,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>389 м/г</b>	<b>Напиток сокосодержащий</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>20,0</b>	<b>84,8</b>
	<b>Пряник</b>	<b>40</b>	<b>3,68</b>	<b>6,52</b>	<b>30,8</b>	<b>184</b>
	<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>6,52</b>	<b>50,8</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>291 м/г</b>	<b>Плов ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>260</b>	<b>25,38</b>	<b>21,25</b>	<b>44,61</b>	<b>471,25</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
<b>943ц /з</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>28,0</b>
	<b>Итого</b>		<b>32,38</b>	<b>23,85</b>	<b>114,2</b>	<b>745,2</b>

**УЖИН 2**

<b>п/п</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>4,0</b>	<b>12,4</b>	<b>120,0</b>
<b>п/п</b>	<b>булочка</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>2,49</b>	<b>21,8</b>	<b>127</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>92,8</b>	<b>89,9</b>	<b>396,05</b>	<b>2756</b>

**VI день(суббота)**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
147 м/т	Каша манная на молоке	210	7,4	6,3	19,5	272,25
14м/ т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
379 м/т	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
	<b>Итого</b>		<b>14,68</b>	<b>18,4</b>	<b>78,03</b>	<b>606,25</b>
<b>Обед</b>						
	Свёкла отварная порц.	100	1,8	0,0	10,8	49,0
204з /ц	Суп»Харчо»	250	6,18	3,3	14,65	113,0
431з /ц	Печень по - строгановски	100	14,6	10,4	4,17	183,8
302 м/т	Гарнир гречневый	200	9,95	7,48	47,48	307,26
388 м/т	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,0	20,7	88,2
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	<b>Итого</b>		<b>31,6</b>	<b>33,4</b>	<b>132,75</b>	<b>893,26</b>
<b>Полдник</b>						
389 м.т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	<b>итого</b>		<b>5,2</b>	<b>2,49</b>	<b>41,8</b>	<b>211,8</b>
<b>Ужин</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
312 м/т	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
229 м/т	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	195	18,03	10,21	8,49	195,0

14м/ т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	<b>Итого</b>		<b>28,99</b>	<b>26,45</b>	<b>91,48</b>	<b>690</b>

**УЖИН 2**

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	Печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	<b>итого</b>		<b>12,28</b>	<b>10,88</b>	<b>40,7</b>	<b>304</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>93,1</b>	<b>91,5</b>	<b>384,7</b>	<b>2826,6</b>

**VII день(воскресенье)**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
219м /т	Сырники из творога	200/20	23,5	22,4	43,5	482,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>27,4</b>	<b>84,9</b>	<b>657,7</b>

**Обед**

20 м\т	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
88м/ т	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	7,9	89,75
260м /т	Гуляш	100	14,5	16,7	2,89	221,0
302м /т	Гарнир перловый	200	5,8	5,6	42,0	244,0
286з/ ц	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,4	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		28,8	35,6	102,5	822,0
<b>Полдник</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
	Конфеты шоколадные	40	1,0	1,8	23,6	214
	итого		1,8	1,8	43,2	308,0
<b>Ужин</b>						
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом кур	250	25,3	23,3	34,3	432,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
389м /г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Итого		32,3	26,0	90,3	666,8

**Ужин 2**

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	итого		12,8	6,49	34,2	247,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>105,0</b>	<b>97,9</b>	<b>355,1</b>	<b>2701,5</b>

**VIII день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
174м/г	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	7,55	11,1	60,46	374
379м/г	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
209м/г	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		20,5	20,4	119,1	705,0
<b>Обед</b>						
23 м/г	Нарезка из свежих помидор с луком	100	1,3	6,19	4,56	77,1
87 м/г	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25
293м.г	Птица жареная	150	16,4	18,4	10,5	274

214о/п	Капуста тушеная	200	4,1	6,4	18,0	150,2
394м/т	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>36,4</b>	<b>42,0</b>	<b>108,16</b>	<b>914,7</b>
<b>Полдник</b>						
389м/т	Напиток сокоосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Вафля	40	3,68	6,52	30,8	184
	<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>6,52</b>	<b>50,8</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
338м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
235м/т	Шницель рыбный	100	12,2	13,8	7,9	207,0
309м/т	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
331м/т	Соус сметанный с томатом	50	0,72	1,96	2,8	32,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
943ц/з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>28,2</b>	<b>108,3</b>	<b>739,5</b>

**Ужин 2 интернат**

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>98,8</b>	<b>94,6</b>	<b>398,6</b>	<b>2871,5</b>

**IX день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
223 м/т	Творожная запеканка со сгущен.молоком	200/20	27,8	19,2	38,2	322
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
14м. т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>37,38</b>	<b>32,8</b>	<b>99,8</b>	<b>685,2</b>
<b>Обед</b>						

п/п	Салат из морской капусты	100	0,9	0,2	3,0	17
103 м\т	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	118,25
291 м/т	Плов ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	44,61	471,25
286з /ц	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,4	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>34,9</b>	<b>27,0</b>	<b>112,4</b>	<b>808,1</b>
<b>Полдник</b>						
	Конфеты шоколадные	40	1,0	1,8	23,6	214
378 м/т	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
	<b>Итого</b>		<b>2,4</b>	<b>3,4</b>	<b>40,0</b>	<b>300,0</b>
<b>Ужин</b>						
338 м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
626з /ц	Запеканка картофельная с мясом	300	18,2	10,5	28,7	372,4
14м. т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,92	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>30,4</b>	<b>105,3</b>	<b>712,4</b>

#### Ужин 2

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>112,0</b>	<b>100,9</b>	<b>391,7</b>	<b>2752,7</b>

Х день

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
174 м/т	Каша рисовая на молоке	210	6,0	10,8	52,9	334
42 ц/з	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	116,8
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		15,7	18,0	111,2	639,2
<b>Обед</b>						
23 м/т	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	1,3	6,19	4,56	77,1
201з /ц	Суп крестьянский	250/35	5,9	7,5	15,5	148,2
255з /ц	Суфле рыбное	120	17,9	6,08	11,5	172,5
330 м\т	Соус сметанный	50	0,72	2,4	2,8	37,4
312 м/т	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
388 м/т	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,0	20,7	88,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		38,3	34,8	121,7	896,5
<b>Полдник</b>						
389 м/т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	итого		5,2	2,49	41,8	211,8
<b>Ужин</b>						

250 м/т	Бефстроганов	100	15,2	13,1	5,12	290
47з/ ц	Пюре гороховое	200	6,6	11,7	33,8	258,5
	Свёкла отварная порц.	100	1,8	0,0	10,8	49,0
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		27,2	22,2	93,12	702,2

**Ужин 2**

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	Печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	итого		12,28	10,88	40,7	304
	ИТОГО		98,6	93,4	400,3	2753,7

**XI день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
120 м/т	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,5	23,5	181,5
209м /т	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
14м/ т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		21,8	24,4	85,4	607,7
<b>Обед</b>						
23 м/т	Нарезка из свежих помидор с луком	100	1,3	6,19	4,56	77,1

102м /т	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,53	148,25
486з/ ц	Голубцы ленивые	300	19,8	23,8	29,7	411
286з/ ц	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,4	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		32,5	37,9	98,1	837,7
<b>Полдник</b>						
389м /т	Напиток сокодержатель	200	1,0		20,0	84,8
	Пряник	40	3,68	6,52	30,8	184
	итого		4,6	6,52	50,8	268,8
<b>Ужин</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
268м /т	Шницель мясной	100	15,5	11,5	15,7	228
68з/ц	Соус томатный	50	1,0	4,43	6,0	70,0
302м /т	Гарнир перловый	200	5,8	5,6	42,0	244,0
943ц/ з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		29,3	24,2	133,3	816,0

#### Ужин 2

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п.п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	итого		12,8	6,49	34,2	247,0
	ИТОГО		97,9	93,31	401,8	2776,4

**ХП день****I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
174 м/г	Каша кукурузная на молоке	210	7,4	6,3	19,5	272,2 5
14м /г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
15м /г	Сыр порц.	20	2,32	2,95		36,4
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	116,8
	итого		17,2	20,8	77,6	643,4
<b>Обед</b>						
20 м/г	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,09	2,38	66,3
108 м/г	Суп с клецками	250	3,5	4,5	18,7	144,2
302 м/г	Гарнир гречневый	200	9,95	7,48	47,48	307,2 6
262з /ц	Суфле из печени	100	15,5	7,5	11,9	198,1
331 м/г	Соус сметанный с томатом	50	0,72	1,96	2,8	32,0
394 м/г	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		31,5	31,6	126,8	885,8
<b>Полдник</b>						
389 м/г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Печенье	40	3,68	6,52	30,8	184

	<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>6,52</b>	<b>50,8</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>310</b> <b>м/г</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>5,7</b>	<b>30,6</b>	<b>189,8</b>
<b>239</b> <b>м.г</b>	<b>Рыба тушенная в сметанном соусе</b>	<b>120</b>	<b>20,5</b>	<b>18,5</b>	<b>3,2</b>	<b>293,7</b>
<b>943</b> <b>ц/з</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>28,0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>26,9</b>	<b>102,8</b>	<b>729,5</b>

**Ужин 2**

<b>п.п</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>4,0</b>	<b>12,4</b>	<b>120,0</b>
<b>п.п</b>	<b>булочка</b>	<b>50</b>	<b>4,2</b>	<b>2,49</b>	<b>21,8</b>	<b>127</b>
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>97,4</b>	<b>95,3</b>	<b>392,2</b>	<b>2774,5</b>

**XIII день(суббота)**

**I Завтрак**

<b>№ Рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. цен. (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>217м/т</b>	<b>Вареники ленивые</b>	<b>200/10</b>	<b>19,6</b>	<b>21,2</b>	<b>27,6</b>	<b>422,0</b>
<b>959 Ц/З</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,52</b>	<b>3,7</b>	<b>25,49</b>	<b>145,2</b>
<b>209м/т</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1шт</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>34,2</b>	<b>32,2</b>	<b>89,39</b>	<b>782,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>45м/г</b>	<b>Салат из свежей</b>	<b>100</b>	<b>1,41</b>	<b>3,2</b>	<b>6,27</b>	<b>59,6</b>

	<b>капусты</b>					
<b>104м/ т</b>	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/35</b>	<b>5,7</b>	<b>6,6</b>	<b>16,6</b>	<b>171,3</b>
<b>502з/ ц</b>	<b>Рыба запеченная с картофелем по - русски</b>	<b>280</b>	<b>18,9</b>	<b>17,36</b>	<b>2,4</b>	<b>353,6</b>
<b>388м/ т</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,0</b>	<b>20,7</b>	<b>88,2</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>32,6</b>	<b>29,8</b>	<b>81,9</b>	<b>824,7</b>
<b>Полдник</b>						
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>		<b>24,5</b>	<b>117,5</b>
	<b>итого</b>		<b>1,0</b>		<b>24,5</b>	<b>117,5</b>
<b>Ужин</b>						
	<b>Нарезка из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>15,0</b>
<b>47з/ц</b>	<b>Пюре гороховое</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>11,7</b>	<b>33,8</b>	<b>258,5</b>
<b>279м/ т</b>	<b>Тефтеля мясная с соусом сметанно- томатным</b>	<b>150</b>	<b>13,9</b>	<b>15,6</b>	<b>18,29</b>	<b>269,3</b>
<b>389м/ т</b>	<b>Напиток сокосодержащий</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>20,0</b>	<b>84,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>28,3</b>	<b>30,1</b>	<b>111,0</b>	<b>779,7</b>

#### Ужин 2

<b>943ц/ з</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>28,0</b>
	<b>Вафля</b>	<b>40</b>	<b>3,68</b>	<b>6,88</b>	<b>28,3</b>	<b>184</b>
	<b>итого</b>		<b>3,88</b>	<b>6,88</b>	<b>42,3</b>	<b>212,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>98,9</b>	<b>98,9</b>	<b>366,3</b>	<b>2715,9</b>

**XIV день(воскресенье)**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
175 м/т	каша“Дружба“	210	6,08	11,1	43,6	300,0
14м/ т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
42 ц/з	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	116,8
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>15,88</b>	<b>25,5</b>	<b>102,04</b>	<b>671,2</b>
<b>Обед</b>						
75м/ т	Икра свекольная	100	2,35	0,1	22,8	185,3
96м/ т	Рассольник со сметаной	250/10	2,1	5,11	11,98	107,25
6ш\ п	Сложный гарнир	200	3,5	4,91	8,06	206,4
260 м/т	Гуляш	100	14,5	16,7	2,89	221,0
389 м/т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>29,45</b>	<b>29,5</b>	<b>101,7</b>	<b>955,0</b>
<b>Полдник</b>						
	Конфеты шоколадные	40	3,0	4,7	29,8	174,5
378 м/т	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>6,3</b>	<b>46,2</b>	<b>260,5</b>
<b>Ужин</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94

309 м/т	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
229 м/т	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	195	18,03	10,21	8,49	195,0
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>32,3</b>	<b>18,9</b>	<b>113,29</b>	<b>693,6</b>

**Ужин 2**

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п/п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>94,75</b>	<b>86,1</b>	<b>396,9</b>	<b>2827,3</b>