

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «Завьяловская
общеобразовательная школа-интернат»



Е.Н. Петрина

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»

На 2023-2024 учебный год

Для детей 7-10 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	150	14,1	13,7	2,6	259,4
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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		20,6	25,6	46,2	556,6

Обед

	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0	3,0	15,0
88м. г	Щи с сметаной	200	1,4	3,9	6,3	71,8
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
	Итого		27,9	28,7	90,96	711,4

Полдник

389м .г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
п.п	булочка	50	4,2	2,49	21,8	127,0
	Итого		5,2	2,49	41,8	261,8

Ужин						
338м .г	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
259м .г	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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
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		91,68	92,8	347,5	2497,8

II день

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
147м .г	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
379м .г	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		15,3	16,96	94,6	590,4
Обед						
75м/ т	Икра морковная	80	1,7	0,1	18,2	148,0
202з/ п	Свекольник со сметаной	200	1,68	3,5	9,2	98,3
239м .г	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	20,5	18,5	3,2	293,7
312м .г	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	164,7

394м /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
	Итого		34,5	32,5	115,7	950,9
Полдник						
338м /г	Фрукт свежий	250	0,8		19,6	117,0
	итого		0,8		19,6	117,0
Ужин						
268м /г	Шницель мясной	100	15,5	11,5	15,7	228
331м \г	Соус сметанный с томатом	50	0,72	1,96	2,8	32,0
309м .г	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,6	202,1
389м .г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
14м. г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
	Итого		27,7	33,2	90,61	765,2

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
	итого		12,8	6,49	34,2	247,0
	ИТОГО		90,3	89,1	354,7	2670,5

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	150/20	20,8	14,4	21,1	241,5
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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40

	Итого		27,4	26,3	64,7	538,5
Обед						
10 ш/п	Фасоль отварная с овощами	100	0,86	5,11	2,61	59,8
96м/т	Рассольник со сметаной	200/10	1,68	4,0	9,5	85,8
250 м/т	Бефстроганов	100	15,2	13,1	5,12	290
131з/ц	Рис отварной	180	4,5	7,3	28,2	174,6
388 м/т	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,0	20,7	88,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		28,9	32,1	102,16	854,4
Полдник						
389 м.т	Напиток сокодержающий	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
Ужин						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом кур	200	16,8	15,5	22,8	288,1
692 о\п	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		24,5	20,3	78,0	588,5

Ужин 2

378м/т	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
	Вафля	40	3,68	6,88	28,3	184
	итого		5,08	8,4	44,7	270,0
	ИТОГО		91,1	89,6	331,3	2459,

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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
15м.п	сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8
	Итого		16,6	23,1	63,3	524,5
Обед						
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0	3,0	15,0
102м/ г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,1	13,2	118,6
139м/ г	Капуста тушеная	180	3,6	5,7	16,2	135,2
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
	Итого		31,1	30,8	90,3	717,4
Полдник						
	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
378м/ г	Печенье	40	3,68	6,88	28,3	184

	Итого		12,2	10,8	40,7	304
Ужин						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
75м/г	Икра морковная	80	1,7	0,1	18,2	148,0
249 з/ц	Рыба запеченная в омлете	120	9,05	5,46	3,86	141,0
312м. т	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	164,7
389м/т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		19,1	12,2	104,0	717,8

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
	итого		4,4	2,49	35,8	155,0
	ИТОГО		83,4	79,3	335,0	2415,7

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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
	Итого		19,02	17,6	63,2	566,2

Обед						
82м/ т	Борщ с сметаной	200/10	1,5	3,9	8,7	82,6
23м/ т	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0	3,0	15,0
279 м/т	Тефтеля мясная с соусом сметанно-томатным	100/50	13,9	15,6	18,29	269,3
47з/ ц	Пюре гороховое	180	5,9	10,5	30,4	232,6
394 м/т	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		28,1	32,6	121,0	845,7
Полдник						
389 м/т	Напиток сокодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Пряник	40	3,68	6,52	30,8	184
	Итого		4,68	6,52	50,8	268,8
Ужин						
291 м/т	Плов ИЗ ПТИЦЫ	210	20,4	17,1	36,0	380,6
338 м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Итого		24,4	18,1	87,6	588,6

УЖИН 2

п/п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
п/п	булочка	50	1,2	2,49	21,8	127

	итого		9,8	6,49	34,2	247
	ИТОГО		86,0	81,3	356,8	2510,3

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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
379 м/т	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
	Итого		11,8	16,5	60,3	540,2
Обед						
	Свёкла отварная порц.	100	1,8	0,0	10,8	49,0
204з /ц	Суп»Харчо»	200	4,9	2,6	11,7	90,4
431з /ц	Печень по - строгановски	100	14,6	10,4	4,17	183,8
302 м/т	Гарнир гречневый	180	8,9	6,7	42,7	276,5
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
	Итого		31,6	33,4	132,75	839,9
Полдник						
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
Ужин						

338 м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
312 м.т	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	164,7
229 м/т	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,8	7,85	6,3	150,0
14м/ т	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		21,2	21,8	68,4	560,7

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		82,0	84,9	343,9	2456,6

VII день(воскресенье)

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
219 м/т	Сырники из творога	200/20	17,6	20,1	32,6	361,8
	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
	Итого		23,7	25,0	74,0	567,0
Обед						
	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
88м/	Щи со сметаной	200	1,5	4,4	7,1	80,75

г						
260 м/г	Гуляш	100	14,5	16,7	2,89	221,0
302 м/г	Гарнир перловый	180	5,2	5,0	47,8	219,6
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
Полдник						
338 м/г	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
Ужин						
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом кур	250	25,3	23,3	34,3	432,2
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
389 м/г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Итого		29,3	24,0	72,3	602,8

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
	ИТОГО		96,4	92,8	325,2	2545, 5

VIII день

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
174м/т	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	7,55	11,1	60,46	374
379м/т	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
209м/т	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		17,0	18,7	101,1	639,0
Обед						
23 м/т	Нарезка из свежих помидор с луком	100	1,3	0,0	4,56	77,1
87 м/т	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	133,7
139м/т	Капуста тушеная	180	3,6	5,7	16,2	135,2
293м.т	Птица жареная	150	16,4	18,4	10,5	274
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
	Итого		34,1	33,5	103,4	866,2
Полдник						
389м/т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Вафля	40	3,68	6,52	30,8	184
	Итого		4,68	6,52	50,8	268,8
Ужин						
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	180	6,6	5,4	31,6	202,1
331м/т	Соус сметанный с томатом	50	0,72	1,96	2,8	32,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
943ц/з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Итого		23,5	22,1	93,9	649,1

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
	итого		12,8	6,49	34,2	247,0
	ИТОГО		92,8	87,3	383,4	2670,0

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	150/20	20,8	14,4	21,1	241,5
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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		27,38	26,3	64,7	538,7
Обед						
п/п	Салат из морской капусты	100	0,9	0,2	3,0	27
103 м\т	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	5,27	13,96	94,6
291 м/т	Плов ИЗ ПТИЦЫ	210	20,4	17,1	36,0	380,6
2863 /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		28,9	25,2	100,4	703,8
Полдник						
	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
	Итого		2,4	3,4	40,0	300,0
Ужин						

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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Итого		25,28	30,4	105,3	646,0

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		96,7	91,8	344,8	2435,5

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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		12,7	16,3	93,2	573,2
Обед						
23 м/т	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	1,3	6,19	4,56	77,1

201з /ц	Суп крестьянский	200/35	4,7	6,0	12,4	118,2
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	180	3,6	5,7	24,4	164,7
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		34,6	29,7	112,0	810,1

Полдник

389 м/т	Напиток сокодержатель	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

Ужин

250 м/т	Бефстроганов	100	15,2	13,1	5,12	290
47з/ ц	Пюре гороховое	180	5,9	10,5	30,4	232,6
	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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		23,8	19,4	72,3	617,7

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		88,5	78,7	360,0	2516,8

XI день**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
120 м/г	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,5	23,5	181,5
209м /г	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		18,87	23,0	67,3	541,7
Обед						
23 м/г	Нарезка из свежих помидор с луком	100	1,3	6,19	4,56	77,1
102м /г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,1	13,2	118,6
486з/ ц	Голубцы ленивые	250	15,8	19,0	23,7	328,8
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		27,4	32,0	88,8	726
Полдник						
389м /г	Напиток сокосодержащий	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

Ужин						
338м /г	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
268м /г	Шницель мясной	100	15,5	11,5	15,7	228
68з/ц	Соус томатный	50	1,0	4,43	6,0	70,0
302м /г	Гарнир перловый	180	5,2	5,0	47,8	219,6
943ц/ з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		25,7	21,9	121,1	725,6

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		89,3	89,9	358,6	2509,1

ХII день

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. г. 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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
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		14,2	19,1	59,9	577,4
Обед						
23 м/г	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,09	2,38	66,3
108 м/г	Суп с клецками	200	2,8	3,6	14,9	115,3
302 м/г	Гарнир гречневый	180	8,9	6,7	42,7	276,5
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
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		30,3	29,1	120,8	832,5
Полдник						
389 м/г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Печенье	40	3,68	6,52	30,8	184
	Итого		4,68	6,52	50,8	268,8
Ужин						
338 м./г	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
310 м/г	Картофель отварной	180	3,4	5,1	27,5	170,8
239 м.г	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	20,5	18,5	3,2	293,7
943 ц/з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		27,9	24,6	82,3	672,5

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		89,8	85,8	348,0	2597,5

XIII день(суббота)

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
217м /т	Вареники ленивые	200/10	19,6	21,2	27,6	422,0
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
209м /т	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		31,2	30,5	71,39	716,2
Обед						
45м/ т	Салат из свежей капусты	100	1,41	3,2	6,27	59,6
104м /т	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4,5	5,2	13,2	136,8
502з/ ц	Рыба запеченная с картофелем по - русски	280	18,9	17,36	2,4	353,6
388м /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		31,4	28,4	78,5	790,2
Полдник						
338м /г	Фрукт свежий	250	1,0		24,5	117,5
	итого		1,0		24,5	117,5
Ужин						
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0	3,0	15,0
47з/ц	Пюре гороховое	180	5,9	10,5	30,4	232,6
279м /г	Тефтеля мясная с соусом сметанно- томатным	150	13,9	15,6	18,29	269,3
389м /г	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		24,6	27,1	89,6	672,2

Ужин 2

943ц/ з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Вафля	40	3,68	6,88	28,3	184
	итого		3,88	6,88	42,3	212,0
	ИТОГО		92,0	92,8	306,3	2508,1

XIV день(воскресенье)

I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
175 м/г	каша“Дружба“	210	6,08	11,1	43,6	300,0
14м/ г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
42 ц/з	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4
951	Кофейный напиток на	200	1,4	1,6	22.31	116,8

ц/з	молоке					
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		12,8	23,8	84,0	605,2
Обед						
75м/ т	Икра свекольная	80	1,7	0,1	18,2	148,0
96м/ т	Рассольник со сметаной	200/10	1,68	4,0	9,5	85,8
6ш\ п	Сложный гарнир	180	3,1	4,4	7,2	185,4
260 м/т	Гуляш	100	14,5	16,7	2,89	221,0
389 м/т	Напиток сокодержащий	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
	Итого		27,9	27,9	93,7	876,2
Полдник						
	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
	Итого		4,4	6,3	46,2	260,5
Ужин						
309 м/т	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,6	202,1
229 м/т	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,8	7,85	6,3	150,0
338 м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
943ц /з	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40
	Итого		24,4	14,2	89,5	560,1

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		82,3	78,6	347,6	2576,0