

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_

Начальник ТО Роспотребнадзора

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

Директор КГБОУ «Завьяловская  
общеобразовательная школа-интернат»

\_\_\_\_\_  
Е.Н. Петрина

## **ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»

На 2024-2025 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	
120м /г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,0	22,8	184,5
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
	<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>20,6</b>	<b>84,4</b>	<b>548,7</b>

**Обед**

75м/ т	Икра морковная	80	1,7	0,1	18,2	148,0
88м. т	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>29,1</b>	<b>29,8</b>	<b>107,7</b>	<b>862,4</b>

**Полдник**

п.п	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	Итого		4,68	6,88	48,3	268,8
<b>Ужин</b>						
	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
п.п	булочка	100	4,2	2,49	21,8	254
	итого		12,8	6,49	34,2	373
	ИТОГО		89,3	88,9	372,5	2716,9

#### II день

##### I Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
210 м.т	Омлет натуральный	200	18,9	18,3	3,51	345,9
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	Кофейный напиток с	200	1,4	2	22,4	116

м.г	МОЛОКОМ					
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		28,6	33,1	62,0	716

**Обед**

	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
202 з/п	Свекольник со сметаной	250	2,1	4,48	11,6	122,96
229 м/г	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	195	18,03	10,21	8,49	195,0
131 з/ц	Рис отварной	200	5,08	8,14	42,6	253,0
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
	Итого		32,05	33,6	125,8	883,4

**Полдник**

338 м/г	Фрукт свежий	250	0,8		19,6	117,0
	итого		0,8		19,6	117,0

**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 сокодержущий	200	1,0		20,0	84,8
14 м.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
	Итого		29,68	35,4	92,63	814,7

**Ужин 2**

п. п	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	Вафля	40	3,68	6,88	28,3	184,0
	итого		12,8	10,8	40,7	304
	ИТОГО		103,9	112,9	340,7	2834,7

**III день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	

147 м/т	Каша геркулесовая на молоке	210	7,4	8,3	19,5	272
959 Ц/З	Какао на молоке	200	3,52	3,7	25,49	145,2
15м. п	сыр	20	4,6	5,9	0,0	72,8
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
	Итого		21,6	27,8	81,1	708,0
<b>Обед</b>						
10 ш/п	Фасоль отварная с овощами	100	0,86	5,11	2,61	59,8
96м/ т	Рассольник со сметаной	250/10	2,1	5,11	11,98	107,25
431з /ц	Печень по - строгановски	100	12,58	7,5	11,9	198,1
302 м/т	Гарнир гречневый	200	9,9	7,4	47,7	307,0
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		29,1	28,4	130,8	912,3
<b>Полдник</b>						
389 м.т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Конфеты шоколадные	40	1,0	1,8	23,6	214
	итого		5,2	2,49	41,8	211,8
<b>Ужин</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом кур	250	21,12	19,45	28,6	360,2
692 о\п	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48

	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	<b>Итого</b>		<b>31,8</b>	<b>25,8</b>	<b>101,8</b>	<b>726,0</b>

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
	<b>итого</b>		<b>9,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>97,5</b>	<b>90,98</b>	<b>389,7</b>	<b>2804,8</b>

IV день

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
223м/ г	Творожная запеканка со сгущен.молоком	200/20	27,8	19,2	38,2	322
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
	<b>Итого</b>		<b>35,2</b>	<b>31,0</b>	<b>96,7</b>	<b>656,0</b>
<b>Обед</b>						
45м/г	Салат из свежей капусты	100	1,41	3,2	6,27	59,6
103м/ г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	118,25
47з/ц	Пюре гороховое	200	6,6	11,7	33,8	258,5
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		35,7	38,7	112,37	911,9
<b>Полдник</b>						
	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0
	Печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	Итого		12,2	10,8	40,7	304
<b>Ужин</b>						
338м/ г	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
75м/г	Икра свекольная	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/ г	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
389м/ г	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
	Итого		31,4	19,4	99,9	746,1

**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
	<b>ИТОГО</b>		<b>118,9</b>	<b>102,3</b>	<b>385,4</b>	<b>2773,0</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 пшенная на молоке	210	8,56	3,8	54,1	286,0

209 м/т	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>23,1</b>	<b>14,8</b>	<b>115,8</b>	<b>646,2</b>
<b>Обед</b>						
	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0	3,0	15,0
102 м/т	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,53	148,25
279 м/т	Тефтеля мясная с соусом сметанно-томатным	100/50	13,9	15,6	18,29	269,3
139 м/т	Капуста тушеная	200	4,1	6,4	18,0	150,2
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
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>29,8</b>	<b>116,46</b>	<b>892,7</b>
<b>Полдник</b>						
389 м/т	Напиток сокосодержащий	200	1,0		20,0	84,8
	Пряник	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>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
291 м/т	Плов ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	44,61	471,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
943ц	Чай	200	0,2	0,0	14,0	28,0



/з						
	<b>Итого</b>		<b>32,38</b>	<b>23,85</b>	<b>114,2</b>	<b>745,2</b>

**УЖИН 2**

п/п	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>4,0</b>	<b>12,4</b>	<b>120,0</b>
п/п	<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>2799,0</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	<b>Каша ячневая на молоке</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>19,5</b>	<b>272,25</b>
14м/ т	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,0</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>
379 м/т	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>116</b>
	<b>Итого</b>		<b>14,68</b>	<b>18,4</b>	<b>78,03</b>	<b>606,25</b>
<b>Обед</b>						
	<b>Свёкла отварная порц.</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>49,0</b>
108 м/т	<b>Суп с клецками</b>	<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>4,5</b>	<b>18,7</b>	<b>144,2</b>
262з /ц	<b>Суфле из печени</b>	<b>100</b>	<b>15,5</b>	<b>7,5</b>	<b>11,9</b>	<b>198,1</b>
131з /ц	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>5,08</b>	<b>8,14</b>	<b>31,48</b>	<b>194,0</b>
331 м\т	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>50</b>	<b>0,72</b>	<b>1,96</b>	<b>2,8</b>	<b>32,0</b>
388 м/т	<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 ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92
	<b>Итого</b>		<b>33,2</b>	<b>24,7</b>	<b>132,38</b>	<b>857,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>389</b> м.т	<b>Напиток</b> <b>сокосодержащий</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>20,0</b>	<b>84,8</b>
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>						
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>312</b> м/т	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,08</b>	<b>6,4</b>	<b>27,26</b>	<b>183</b>
<b>229</b> м/т	<b>Рыба тушеная в</b> <b>томатном соусе с</b> <b>овощами</b>	<b>195</b>	<b>18,03</b>	<b>10,21</b>	<b>8,49</b>	<b>195,0</b>
<b>14м/</b> <b>т</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,0</b>
	<b>Хлеб ржано-</b> <b>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>Итого</b>		<b>28,99</b>	<b>26,45</b>	<b>91,48</b>	<b>690</b>

**УЖИН 2**

п/п	<b>Кисломолочный</b> <b>напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>4,0</b>	<b>12,4</b>	<b>120,0</b>
	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>3,68</b>	<b>6,88</b>	<b>28,3</b>	<b>184</b>
	<b>итого</b>		<b>12,28</b>	<b>10,88</b>	<b>40,7</b>	<b>304</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>94,3</b>	<b>82,9</b>	<b>384,6</b>	<b>2669,5</b>

**VII день(воскресенье)**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>219м</b> <b>/т</b>	<b>Сырники из творога</b>	<b>200/20</b>	<b>23,5</b>	<b>22,4</b>	<b>43,5</b>	<b>482,5</b>
	<b>Хлеб ржано-</b> <b>пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

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>
<b>Обед</b>						
20 м\г	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
88м/ г	Щи со 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 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
	<b>Итого</b>		<b>28,8</b>	<b>35,6</b>	<b>102,5</b>	<b>822,0</b>
<b>Полдник</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
	Конфеты шоколадные	40	1,0	1,8	23,6	214
	<b>итого</b>		<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>308,0</b>
<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
	<b>Итого</b>		<b>32,3</b>	<b>26,0</b>	<b>90,3</b>	<b>666,8</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
	итого		12,8	6,49	34,2	247,0
	ИТОГО		105,0	97,9	355,1	2701,5

**VIII день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
147м/т	Каша манная на молоке	210	7,4	6,3	19,5	272,25
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	50	3,4	1,5	20	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60
	Итого		19,9	15,6	78,2	603,0
<b>Обед</b>						
23 м/т	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0,0	3,0	15,0
82м/т	Борщ с сметаной	250/10	1,81	4,91	10,9	103,75
268м/т	Шницель мясной	100	15,5	11,5	15,7	228
47з/ц	Пюре гороховое	200	6,6	11,7	33,8	258,5
68з/ц	Соус томатный	50	1,0	4,43	6,0	70,0
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		31,7	35,2	130,16	827,2
<b>Полдник</b>						
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
<b>Ужин</b>						
338м/т	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94

239м.т	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	20,5	18,5	3,2	293,7
309м/т	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
	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>34,6</b>	<b>27,2</b>	<b>108,06</b>	<b>792,3</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>103,6</b>	<b>91,0</b>	<b>401,4</b>	<b>2738,3</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	0.56	9,75	38
103 м\т	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	118,25
291 м/т	<b>Плов ИЗ ПТИЦЫ</b>	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>27,26</b>	<b>119,15</b>	<b>829,0</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>398,4</b>	<b>2771,7</b>

#### Х день

#### I Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерг
---	-------------	-------	----------------------	-------

Рец.	наименование блюд	порции	Б	Ж	У	. цен. (ккал)
174 м/т	Каша кукурузная на молоке	210	7,4	6,3	19,5	272,0
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>17,1</b>	<b>13,55</b>	<b>77,8</b>	<b>577,2</b>
<b>Обед</b>						
23 м/т	Нарезка из свежих помидор с луком	100	1,3	6,19	4,56	77,1
88м. т	Щи с сметаной	250	1,75	4,89	7,9	89,75
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
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>28,6</b>	<b>110,7</b>	<b>800,9</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>						
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>94,7</b>	<b>77,6</b>	<b>364,1</b>	<b>2595,9</b>

**XI день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
210м .т	Омлет натуральный	200	18,9	18,3	3,51	345,9
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		28,5	31,9	65,13	709,1
<b>Обед</b>						
20 м\т	Нарезка свежий огурец с маслом	100	0,8	6,09	2,38	66,3
87 м\т	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25
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		35,2	40,9	93,8	846,1
<b>Полдник</b>						
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
<b>Ужин</b>						
	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	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		110,4	110,0	377,23	2886,2

**ХII день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
174 м/г	Каша рисовая на молоке	210	6,0	10,8	52,9	334
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		15,8	25,3	111,3	668,8
<b>Обед</b>						
23 м/г	Нарезка из свежих помидор	100	0,8	0,0	3,0	15,0
102 м/г	Суп фасолевый с овощами	250	9,25	6,25	27,5	135,0
309 м/г	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
239 м/г	Тефтели рыбные	100	12,2	10,6	2,21	198,5
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		35,6	25,5	128,8	819,3
<b>Полдник</b>						

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
<b>Ужин</b>						
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	94
302 м/г	Гарнир гречневый	200	9,9	7,4	47,7	307,0
293 м.г	Птица жареная	150	16,4	18,4	10,5	274
943 ц/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		31,3	26,9	102,8	729,5

**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
	<b>ИТОГО</b>		<b>100,1</b>	<b>90,7</b>	<b>426,1</b>	<b>2733,4</b>

**ХIII день(суббота)**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
217м/ г	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/ 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

	<b>Итого</b>		<b>34,2</b>	<b>32,2</b>	<b>89,39</b>	<b>782,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>45м/т</b>	<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>100</b>	<b>1,41</b>	<b>3,2</b>	<b>6,27</b>	<b>59,6</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
204з /ц	Суп»Харчо«	250	6,18	3,3	14,65	113,0
6ш\ п	Сложный гарнир	200	3,5	4,91	8,06	206,4
299 м/т	Суфле из кур	100	16,4	17,3	3,06	233,3
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>35,4</b>	<b>28,3</b>	<b>104,6</b>	<b>974,5</b>
<b>Полдник</b>						
	Конфеты шоколадные	40	3,0	4,7	29,8	174,5
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0

м/т						
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>6,3</b>	<b>46,2</b>	<b>260,5</b>

**Ужин**

	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>309</b> м/т	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>6,02</b>	<b>35,26</b>	<b>224,6</b>
<b>229</b> м/т	<b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>	<b>195</b>	<b>18,03</b>	<b>10,21</b>	<b>8,49</b>	<b>195,0</b>
<b>943ц</b> /з	<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>32,3</b>	<b>18,9</b>	<b>113,29</b>	<b>693,6</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>100,7</b>	<b>85,4</b>	<b>400,3</b>	<b>2846,8</b>