

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 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 | |
| 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 |
| 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 | | 14,1 | 18,95 | 66,42 | 481,7 |

Обед

| | | | | | | |
|------------|------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 75м/ г | Икра морковная | 80 | 1,7 | 0,1 | 18,2 | 148,0 |
| 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 | | 29,1 | 28,8 | 105,9 | 787,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----|-----|--|------|------|
| п.п | Напиток сокосодержащий | 200 | 1,0 | | 20,0 | 84,8 |
|-----|---------------------------|-----|-----|--|------|------|

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| п.п | печенье | 40 | 3,68 | 6,88 | 28,3 | 184 |
| | Итого | | 4,68 | 6,88 | 48,3 | 268,8 |
| 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 |
| п.п | булочка | 100 | 4,2 | 2,49 | 21,8 | 254 |
| | итого | | 12,2 | 6,49 | 34,2 | 373 |
| | ИТОГО | | 85,7 | 86,3 | 352,7 | 2575,2 |

Ц день

I Завтрак

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) |
|-------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 210 м.г | Омлет натуральный | 150 | 14,1 | 13,7 | 2,6 | 259,4 |
| 15м. г | сыр | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 36,4 |
| 14м. г | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 |
| 379 м.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 | | 20,8 | 26,8 | 43,13 | 563,8 |
| Обед | | | | | | |
| | Нарезка свежий огурец с | 100 | 0,8 | 6,09 | 2,38 | 66,3 |

| | | маслом | | | | |
|----------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 2023 /п | Свекольник со сметаной | 200 | 1,68 | 3,5 | 9,2 | 98,3 |
| 229 м/т | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 150 | 13,8 | 7,85 | 6,3 | 150,0 |
| 1313 /ц | Рис отварной | 180 | 3,8 | 6,1 | 38,4 | 228 |
| 394 м/т | 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 | | 26,19 | 26,24 | 117,1 | 788,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 338 м/т | Фрукт свежий | 250 | 0,8 | | 19,6 | 117,0 |
| | Итого | | 0,8 | | 19,6 | 117,0 |
| Ужин | | | | | | |
| 268 м/т | Шницель мясной | 100 | 15,5 | 11,5 | 15,7 | 228 |
| 331 м/т | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,72 | 1,96 | 2,8 | 32,0 |
| 309 м.т | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,6 | 202,1 |
| 389 м.т | Напиток сокосодержащий | 200 | 1,0 | | 20,0 | 84,8 |
| 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 | | 26,9 | 27,1 | 88,23 | 698,9 |

Ужин 2

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Кисломолочный напиток | 200 | 8,6 | 4,0 | 12,4 | 120,0 |
| | Вафля | 40 | 3,68 | 6,88 | 28,3 | 184 |
| | Итого | | 12,8 | 10,88 | 40,7 | 304 |
| | ИТОГО | | 87,49 | 91,0 | 289,1 | 2463,2 |

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 | 272,0 |
| 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 |
| 15м. п | сыр | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,7 | 10 | 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 8 | 40 |
| | Итого | | 18,2 | 26,1 | 63,1 | 642 |
| 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 |
| 431з /ц | Печень по - строгановски | 100 | 12,58 | 7,5 | 11,9 | 198,17 |
| 302 м/т | Гарнир гречневый | 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 | | 26,2 | 26,6 | 108,9 | 759,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| 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

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 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 | | 83,9 | 81,9 | 326,0 | 2487,8 |

IV день

I Завтрак

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) |
|-------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 223м/т | Творожная запеканка со сгущен.молоком | 150/20 | 20,8 | 14,4 | 21,1 | 241,5 |
| 14м.т | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 |
| 379м.т | 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 | | 25,2 | 24,65 | 63,3 | 509,5 |
| Обед | | | | | | |
| 45м.т | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 3,2 | 6,27 | 59,6 |
| 103м\т | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 |
| 47з/ц | Пюре гороховое | 180 | 4,9 | 8,7 | 30,4 | 232,6 |
| 293м.т | Птица жареная | 150 | 16,4 | 13,6 | 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 | | 30,8 | 30,4 | 108,9 | 862,4 |
| Полдник | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 8,6 | 4,0 | 12,4 | 120,0 |
| 378м/т | 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/т | Икра свекольная | 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 | | 127 |
| | итого | | 4,4 | 2,49 | | 155,0 |
| | ИТОГО | | 91,7 | 80,5 | | 2547,9 |

У день

I Завтрак

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 147 | Каша пшенная на | 210 | 8,56 | 3,8 | 54,1 | 286,0 |

| | | | | | | |
|----------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| м/т | молоке | | | | | |
| 209 м/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 |
| 959 Ц/З | Какао на молоке | 200 | 3,52 | 3,7 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | | 19,02 | 17,6 | 63,2 | 583,6 |
| Обед | | | | | | |
| 23м/ т | Нарезка из свежих помидор | 100 | 0,8 | 0 | 3,0 | 15,0 |
| 102 м/т | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,3 | 4,1 | 13,2 | 118,6 |
| 279 м/т | Тефтеля мясная с соусом сметанно-томатным | 100/50 | 13,9 | 15,6 | 18,29 | 269,3 |
| 139 м/т | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,7 | 16,2 | 135,2 |
| 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 |
| | Итого | | 28,6 | 28,0 | 111,3 | 773,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 389 м/т | Напиток сокосодержащий | 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 | | 86,5 | 76,6 | 347,1 | 2461,5 |

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 ячневая 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 с клецками | 200 | 2,8 | 3,6 | 14,9 | 115,3 |
| 262з /ц | Суфле из печени | 100 | 15,5 | 7,5 | 11,9 | 198,1 |
| 131з /ц | Рис отварной | 180 | 3,8 | 6,1 | 38,4 | 228 |

| | | | | | | |
|----------------|---|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 331 м\т | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,72 | 1,96 | 2,8 | 32,0 |
| 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 | | 31,2 | 21,3 | 135,5 | 862,2 |
| 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 | | 81,7 | 72,9 | 346,2 | 2478,9 |

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/ т | Щи со сметаной | 200 | 1,5 | 4,4 | 7,1 | 80,75 |
| 260 м/т | Гуляш | 100 | 14,5 | 16,7 | 2,89 | 221,0 |
| 302 м/т | 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/т | 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/т | 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 | |
| 147м/ г | Каша манная на молоке | 210 | 7,4 | 6,3 | 19,5 | 272,25 |
| 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 | 25 | 1,7 | 0,7 | 10 | 46 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 8 | 40 |
| | Итого | | 17,0 | 12,5 | 60,2 | 534,5 |

| Обед | | | | | | |
|---------|--------------------------------|--------|------|------|-------|-------|
| 23 м/г | Нарезка из свежих помидор | 100 | 0,8 | 0,0 | 3,0 | 15,0 |
| 82м/г | Борщ со сметаной | 200/10 | 1,45 | 3,7 | 8,7 | 82,7 |
| 47з/ц | Пюре гороховое | 180 | 4,9 | 8,7 | 30,4 | 232,6 |
| 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 |
| 394м/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 | | 29,6 | 31,0 | 124,5 | 874,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 389м/г | Напиток сокодержающий | 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/г | Фрукт свежий | 200 | 0,8 | | 19,6 | 94 |
| 239м.г | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 20,5 | 18,5 | 3,2 | 293,7 |
| 309м/г | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,6 | 202,1 |
| | 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 | | 31,1 | 24,9 | 89,4 | 703,1 |

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 | | 95,1 | 81,4 | 359,1 | 2627,9 |

IX 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. 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 | 0,56 | 9,57 | 38,0 |
| 103 м/г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 5,27 | 13,96 | 94,6 |
| 291 м/г | Плов ИЗ ПТИЦЫ | 210 | 20,4 | 17,1 | 36,0 | 380,6 |
| 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 | | 28,9 | 25,6 | 106,9 | 713,6 |
| Полдник | | | | | | |
| | Конфеты шоколадные | 40 | 1,0 | 1,8 | 23,6 | 214 |
| 378 м/г | 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 | 92,19 | 351,1 | 2445,5 |

Х день

I Завтрак

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) |
|------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 174 м/т | Каша кукурузная на молоке | 210 | 7,4 | 6,3 | 19,5 | 272 |
| 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 помидор с луком | 100 | 1,3 | 6,09 | 4,56 | 77,1 |
| 88м/ т | Щи со сметаной | 200 | 1,5 | 4,4 | 7,1 | 80,75 |
| 255з /ц | Суфле рыбное | 120 | 12,1 | 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 | | 25,79 | 27,3 | 107,06 | 772 |

| 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 | | | | | | |
|-------------|-----------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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 | | 79,7 | 76,2 | 355,0 | 2428,7 |

XI 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/ 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 | 25 | 1,7 | 0,7 | 10 | 46 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 8 | 40 |
| | Итого | | 20,7 | 22,6 | 46,2 | 556,4 |
| Обед | | | | | | |
| 23 м/т | Нарезка из свежих огурцов с маслом | 100 | 0,8 | 6,09 | 2,38 | 66,3 |
| 87 м/т | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,8 | 6,7 | 11,4 | 133,7 |
| 486з/ ц | Голубцы ленивые | 250 | 15,8 | 19,0 | 25,7 | 328,8 |
| 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 | | 26,4 | 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 |

XII 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 | 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 | | 12,8 | 23,6 | 93,3 | 638,4 |
| Обед | | | | | | |
| 23 м/г | Нарезка из свежих помидор | 100 | 0,8 | 0,0 | 3,0 | 15,0 |
| | Суп фасолевый с овощами | 200 | 7,4 | 5 | 22 | 108 |
| 239 м /г | Тефтели рыбные | 100 | 12,2 | 10,6 | 2,21 | 198,5 |
| 309 м/г | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,6 | 202,1 |
| 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 | | 33,6 | 23,7 | 117,3 | 769,8 |
| 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 |

| | | | | | | |
|------------|----------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 302 м/г | Гарнир гречневый | 180 | 3,6 | 6,7 | 42,7 | 276,5 |
| 293 м.г | Птица жареная | 150 | 16,4 | 13,6 | 10,5 | 274 |
| 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 | | 24,0 | 21,3 | 104,8 | 731 |

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 | | 87,8 | 81,6 | 400,5 | 2653,0 |

ХШ день(суббота)

І 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 | 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 /т | 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 /т | Тефтеля мясная с соусом сметанно- томатным | 150 | 13,9 | 15,6 | 18,29 | 269,3 |
| 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 | | 24,6 | 27,1 | 89,6 | 672,2 |

| | | | | | | |
|------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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/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 | 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 |
| 204з /ц | Суп»Харчо« | 200 | 4,9 | 2,6 | 11,7 | 90,4 |
| 6ш\ п | Сложный гарнир | 180 | 3,1 | 4,4 | 7,2 | 185,4 |
| 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 |
| | Итого | | 33,1 | 27,1 | 96,1 | 893,9 |

| 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 | | 87,5 | 77,9 | 350,0 | 2566,7 |