

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
	<b>Итого</b>		<b>14,1</b>	<b>18,95</b>	<b>66,42</b>	<b>481,7</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>28,8</b>	<b>105,9</b>	<b>787,7</b>

**Полдник**

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

п.п	печенье	40	3,68	6,88	28,3	184
	<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>6,88</b>	<b>48,3</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
338м .г	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
259м .г	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>240</b>	<b>17,53</b>	<b>12,06</b>	<b>21,95</b>	<b>265,0</b>
943ц. з	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>28,0</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>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
45м. т	<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>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>25,2</b>	<b>97,9</b>	<b>664,0</b>

**Ужин 2 интернат**

	<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>100</b>	<b>4,2</b>	<b>2,49</b>	<b>21,8</b>	<b>254</b>
	<b>итого</b>		<b>12,2</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>373</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>85,7</b>	<b>86,3</b>	<b>352,7</b>	<b>2575,2</b>

**Ц день**

**I Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
210 м.г	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>14,1</b>	<b>13,7</b>	<b>2,6</b>	<b>259,4</b>
15м. г	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>36,4</b>
14м. г	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,0</b>
379 м.г	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>116</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
	<b>Итого</b>		<b>20,8</b>	<b>26,8</b>	<b>43,13</b>	<b>563,8</b>
<b>Обед</b>						
	<b>Нарезка свежий огурец с</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>66,3</b>

		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
	<b>Итого</b>		<b>26,19</b>	<b>26,24</b>	<b>117,1</b>	<b>788,5</b>
<b>Полдник</b>						
338 м/т	Фрукт свежий	250	0,8		19,6	117,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>117,0</b>
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>26,9</b>	<b>27,1</b>	<b>88,23</b>	<b>698,9</b>

**Ужин 2**

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

**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
<b>Обед</b>						
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
<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	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Полдник</b>						
	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
<b>Ужин</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>91,7</b>	<b>80,5</b>		<b>2547,9</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>19,02</b>	<b>17,6</b>	<b>63,2</b>	<b>583,6</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>28,6</b>	<b>28,0</b>	<b>111,3</b>	<b>773,5</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>						
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
<b>Обед</b>						
	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
	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>21,3</b>	<b>135,5</b>	<b>862,2</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>						
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
	<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>21,8</b>	<b>68,4</b>	<b>560,7</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>81,7</b>	<b>72,9</b>	<b>346,2</b>	<b>2478,9</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>25,0</b>	<b>74,0</b>	<b>567,0</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>28,8</b>	<b>35,6</b>	<b>102,5</b>	<b>822,0</b>

**Полдник**

338 м/т	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>

**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
	<b>Итого</b>		<b>29,3</b>	<b>24,0</b>	<b>72,3</b>	<b>602,8</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
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>6,49</b>	<b>34,2</b>	<b>247,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>96,4</b>	<b>92,8</b>	<b>325,2</b>	<b>2545, 5</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>17,0</b>	<b>12,5</b>	<b>60,2</b>	<b>534,5</b>

<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>31,0</b>	<b>124,5</b>	<b>874,5</b>
<b>Полдник</b>						
389м/г	Напиток сокодержающий	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/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
	<b>Итого</b>		<b>31,1</b>	<b>24,9</b>	<b>89,4</b>	<b>703,1</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>95,1</b>	<b>81,4</b>	<b>359,1</b>	<b>2627,9</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>27,38</b>	<b>26,3</b>	<b>64,7</b>	<b>538,7</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>25,6</b>	<b>106,9</b>	<b>713,6</b>
<b>Полдник</b>						
	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
	<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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>96,7</b>	<b>92,19</b>	<b>351,1</b>	<b>2445,5</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 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

<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>25,79</b>	<b>27,3</b>	<b>107,06</b>	<b>772</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	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
	<b>Итого</b>		<b>23,8</b>	<b>19,4</b>	<b>72,3</b>	<b>617,7</b>



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
<b>Обед</b>						
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

	<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>26,4</b>	<b>32,0</b>	<b>88,8</b>	<b>726</b>
<b>Полдник</b>						
<b>389м /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>4,6</b>	<b>6,52</b>	<b>50,8</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>338м /г</b>	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>268м /г</b>	<b>Шницель мясной</b>	<b>100</b>	<b>15,5</b>	<b>11,5</b>	<b>15,7</b>	<b>228</b>
<b>68з/ц</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>4,43</b>	<b>6,0</b>	<b>70,0</b>
<b>302м /г</b>	<b>Гарнир перловый</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>47,8</b>	<b>219,6</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>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
	<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>21,9</b>	<b>121,1</b>	<b>725,6</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>89,3</b>	<b>89,9</b>	<b>358,6</b>	<b>2509,1</b>

**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
	<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>23,6</b>	<b>93,3</b>	<b>638,4</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>33,6</b>	<b>23,7</b>	<b>117,3</b>	<b>769,8</b>
<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>						
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)

#### 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	25	1,7	0,7	10	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	8	40

	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>30,5</b>	<b>71,39</b>	<b>716,2</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>200/35</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>13,2</b>	<b>136,8</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>31,4</b>	<b>28,4</b>	<b>78,5</b>	<b>790,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>338м /т</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>5,9</b>	<b>10,5</b>	<b>30,4</b>	<b>232,6</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>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
	<b>Итого</b>		<b>24,6</b>	<b>27,1</b>	<b>89,6</b>	<b>672,2</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>12,8</b>	<b>23,8</b>	<b>84,0</b>	<b>605,2</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>33,1</b>	<b>27,1</b>	<b>96,1</b>	<b>893,9</b>

<b>Полдник</b>						
	<b>Конфеты шоколадные</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>4,7</b>	<b>29,8</b>	<b>174,5</b>
<b>378</b> м/т	<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>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>6,3</b>	<b>46,2</b>	<b>260,5</b>

<b>Ужин</b>						
<b>309</b> м/т	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>5,4</b>	<b>31,6</b>	<b>202,1</b>
<b>229</b> м/т	<b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>	<b>150</b>	<b>13,8</b>	<b>7,85</b>	<b>6,3</b>	<b>150,0</b>
<b>338</b> м/т	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>94</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>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
	<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>14,2</b>	<b>89,5</b>	<b>560,1</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>87,5</b>	<b>77,9</b>	<b>350,0</b>	<b>2566,7</b>