

Согласовано

Директор ГКОУД



Марьчев В.Ф.

« » 2021 г.



Директор ГКОУ «ОПТ ПЛЮС»

Куковальский Д.В.

2021 г.

**Примерное 14-дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год для детей с 10 и старше лет.**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
203	Каша пшенная с маслом	250/10	7,320	5,620	35,160	220,640	6,46	11,4	1,48	0
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28,00	1,32	0,03	0,02
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,685</b>	<b>40,390</b>	<b>85,950</b>	<b>841,540</b>	<b>###</b>	<b>71,783</b>	<b>4,639</b>	<b>1,609</b>
<b>Второй завтрак</b>										
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,229	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>460</b>	<b>1,808</b>	<b>2,468</b>	<b>66,170</b>	<b>300,800</b>	<b>63,829</b>	<b>64,25</b>	<b>6,018</b>	<b>35,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
52	Салат из свежих овощей	100	23,125	22,875	36,250	446,250	23,8	48,155	2,9	0,125
102	Суп картофельный с горохом, курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
233	Рыба запеченная в яйце	100	6,8	6,81	9,67	127,000	59,54	23,54	0,62	4,45
302	Рис отварной	180	4,040	7,920	31,360	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0



	Салат из св. овощей	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
111	Суп-лапша с курицей	250/15	2,751	8,930	11,384	146,650	##### #	83,91 6	1,622	2,322
128	Картофельное пюре	180	4,908	8,465	13,839	150,688	27,92 2	11,19 1	0,4764 4	0,2216
250	Бефстроганов из филе птицы	100/50	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед 1015</i>			17,521	26,04 5	148,783	928,938	##### #	##### #	7,249	9,769
<u>УЖИН</u>										
42	Нарезка овощная	100	1,748	6,181	9,245	99,500	15,91 1	18,71 9	0,747	13,043
	Биточки из говядины	100/5	12,271	11,78 0	16,070	231,670	69,80 4	27,97 7	1,1911	0,554
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,8 4	6,06	0
357	Кисель витаминизированный	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 685</i>			31,759	28,70 1	158,415	1069,250	140,4	299,0 6	13,138 1	15,997
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			8,120	5,700	28,380	198,400	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			82,485	98,39 1	388,174	2751,672	##### #	##### #	29,973	64,309
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,658	6,643	25,137	210,000	228,2	37,34 5	0,91	1,155

15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
209	Яйцо вареное	40	#####	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		570	26,984	18,421	77,963	610,400	417,18	77,265	3,276	5,3576
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
406	Пирожок с картофельной начинкой	75	4,500	2,295	30,338	159,975	14,925	20,12	0,9	0,5025
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		460	5,460	3,255	73,858	347,975	74,525	71,32	6,78	35,7025
<u>ОБЕД</u>										
47	Свежий помидор порционно	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,500	1,750	36,500	173,000	30	4,5	0,3	0
274	Зразы из говядины	100/5	22,518	11,183	45,568	373,333	45,118	67,418	2,3325	8,1675
	Картофель в молоке	180								
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед</i>		965	39,067	19,227	179,006	1040,233	184,44	137,19	6,9375	28,7035
<u>УЖИН</u>										
67	Салат витаминный	100	1,122	8,032	5,832	100,080	24,988	15,623	0,6624	7,7056
127	Макаронник с мясом	100/180/5	4,360	7,700	21,340	180,000	83,6	34,64	1,18	20,12
376	Чай с сахаром, молоком	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		685	21,804	29,222	118,282	839,480	201,36	116,92	11,7704	29,8716
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2

	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		240	9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			92,748	94,845	363,550	2884,234	##### #	##### #	29,564	101,835
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре фруктовое	100	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
219	Пудинг из творога со стуженным молоком	150/20	29,060	32,260	36,260	549,340	251,54	51,36	1,06	0,140
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		550	44,000	40,400	100,220	940,840	444,96	93,88	2,772	1,7426
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Печенье	40	0,880	0,160	3,040	18,400	11,2	16	0,72	20
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		425	1,840	1,120	46,560	206,400	70,8	67,2	6,6	55,2
	<u>ОБЕД</u>									
21	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,735	13,324	0,609	4,114
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,751	8,930	11,384	146,650	175,48	83,916	1,62238	2,32168
259	Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	28,640	21,680	54,880	529,200	383,34	52,06	1,26	0,92
342	Компот из св.яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		960	40,234	36,839	159,176	1177,050	660,8	228,01	7,39338	11,4417
	<u>УЖИН</u>									
75	Салат из моркови с яблоками	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
268	Котлеты рубленые из	100	7,700	7,350	23,100	207,550	59,74	49,80	2,87	8,155

	мяса						5	5		
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	224,000	126,28	82,26	6,26	0
378	Напиток из шиповника	200	2,420	1,800	23,220	115,560	93,58	14,4	2,24	1,14
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>680</i>	<i>35,780</i>	<i>19,150</i>	<i>126,960</i>	<i>883,510</i>	<i>551,61</i>	<i>204,47</i>	<i>14,47</i>	<i>14,895</i>
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>97,424</i>	<i>92,084</i>	<i>389,949</i>	<i>2888,088</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>32,035</i>	<i>85,479</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Горошек зеленый	60	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
210	Омлет натуральный с колбасой	200/5	7,600	13,975	41,850	325,000	166,73	46,525	1,0125	1,2
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
385	Молоко кипяченое	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон, хлеб пш.	60/30	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>565</i>	<i>17,326</i>	<i>25,703</i>	<i>91,706</i>	<i>671,940</i>	<i>306,54</i>	<i>80,451</i>	<i>2,3527</i>	<i>2,56</i>
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Пирожок с повидлом	75	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>460</i>	<i>3,564</i>	<i>8,680</i>	<i>63,156</i>	<i>343,384</i>	<i>59,6</i>	<i>51,2</i>	<i>5,88</i>	<i>35,2</i>
<i>ОБЕД</i>										
52	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,371	16,556	1,0592	53,2
96	Рассольник по-Ленинградски, со сметаной	250/10	3,210	9,130	18,086	181,300	55,65	39,305	1,505	18,375

285	Запеканка картофельная с мясом	100/180/5	23,125	22,875	36,250	446,250	23,8	48,155	2,9	0,125
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>965</i>	<i>34,223</i>	<i>37,904</i>	<i>139,804</i>	<i>1062,190</i>	<i>160,3</i>	<i>146,68</i>	<i>8,7022</i>	<i>72,426</i>
<i>УЖИН</i>										
	Помидоры свежие порционные	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
	Рыба тушеная с овощами	100	11,721	2,469	0,996	76,923	87,741	41,958	0,81119	1,16084
126	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>680</i>	<i>23,419</i>	<i>11,559</i>	<i>110,636</i>	<i>663,323</i>	<i>175,54</i>	<i>137,26</i>	<i>6,32919</i>	<i>39,1268</i>
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Бифилайф	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>6,246</i>	<i>3,878</i>	<i>35,866</i>	<i>205,400</i>	<i>134,58</i>	<i>27,2</i>	<i>0,934</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>			<i>85,098</i>	<i>97,504</i>	<i>384,528</i>	<i>2916,237</i>	<i>#### #</i>	<i>#### #</i>	<i>24,198</i>	<i>150,613</i>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре яблочное	60	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	1,126	4,810	6,608	74,240	28,371	16,556	1,0592	53,2
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560</i>	<i>16,066</i>	<i>12,95</i>	<i>70,568</i>	<i>465,740</i>	<i>221,7</i>	<i>59,07</i>	<i>2,7712</i>	<i>54,802</i>

				0			9	6		6
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Пряник	50	6,500	1,750	36,500	173,000	30	4,5	0,3	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>435</i>	<i>7,460</i>	<i>2,710</i>	<i>80,020</i>	<i>361,000</i>	<i>89,6</i>	<i>55,7</i>	<i>6,18</i>	<i>35,2</i>
	<u>ОБЕД</u>									
	Икра овощная	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,74 5	49,80 5	2,87	8,155
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/50	16,200	13,40 0	16,900	265,000	18,23	22,2	1,49	0,03
128	Картофельное пюре	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,8 4	6,06	0
349	Компот из кураги	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Обед</i>	<i>1035</i>	<i>43,422</i>	<i>38,68 0</i>	<i>180,960</i>	<i>1302,430</i>	<i>401,4 4</i>	<i>372,3 1</i>	<i>14,218</i>	<i>14,511</i>
	<u>УЖИН</u>									
47	Салат из св. помидор и огурцов	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,24 3	16,01 1	0,667	19,81
128	Рожки отварные	180	4,340	12,82 0	25,180	242,000	58,32	38,96	1,44	24,92
243	Сосиска отварная	100/5	14,970	4,470	9,730	138,330	48,83	26,21	1,05	3,05
376	Кисель из сока	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>685</i>	<i>27,187</i>	<i>23,31 4</i>	<i>105,208</i>	<i>753,630</i>	<i>190,4 9</i>	<i>107,7 8</i>	<i>5,977</i>	<i>47,81</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Второй ужин</i>	<i>240</i>	<i>8,120</i>	<i>5,700</i>	<i>28,380</i>	<i>198,400</i>	<i>226,6</i>	<i>40,2</i>	<i>0,98</i>	<i>0,54</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>95,66</i>	<i>94,39</i>	<i>390,70</i>	<i>2946,80</i>	<i>##### #</i>	<i>635,0 6</i>	<i>30,13</i>	<i>152,86</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C



**ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ**

<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
214	Омлет с морковью	85	0,96	0,96	23,52	108,00	45,60	43,20	5,28	31,20
173	Каша манная с маслом	200/5	29,30	6,17	2,49	192,31	219,35	104,90	2,03	2,90
16	Масло сливочное	10	4,91	8,47	13,84	150,69	27,92	11,19	0,48	0,22
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>42,96</i>	<i>20,08</i>	<i>85,67</i>	<i>708,80</i>	<i>431,85</i>	<i>193,09</i>	<i>9,12</i>	<i>35,62</i>
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,23	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Кондитерское изделие	30	1,210	7,170	12,600	115,500	0,000	0,000	0,000	0,000
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>305</i>	<i>2,058</i>	<i>8,678</i>	<i>55,250</i>	<i>308,300</i>	<i>18,23</i>	<i>21,05</i>	<i>0,738</i>	<i>4</i>
	<u>ОБЕД</u>									
	Огурцы свежие порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
101	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	15/250	2,762	3,798	16,958	120,050	37,38	31,885	1,225	11,55
	Птица в соусе	100/30								
289	Рагу овощное	180	5,457	8,673	26,957	206,989				
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Обед</i>	<i>995</i>	<i>15,621</i>	<i>13,641</i>	<i>124,135</i>	<i>695,439</i>	<i>108,26</i>	<i>85,745</i>	<i>4,943</i>	<i>15,076</i>
	<u>УЖИН</u>									
52	Салат из св. капусты с зел. Гор.	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,371	16,556	1,0592	53,2
171	Каша гречневая	200	7,320	5,620	35,160	220,640	6,46	11,4	1,48	0
268	Биточки мясные с соусом	100/30	12,2711	21,163	34,5973	376,720	69,804	27,977	1,1911	0,554
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>730</i>	<i>26,888</i>	<i>32,612</i>	<i>138,205</i>	<i>959,200</i>	<i>135,74</i>	<i>82,533</i>	<i>6,5503</i>	<i>53,784</i>





53	Салат из св. огурцов с луком	100	1,647	4,122	7,294	72,900	28,33	18,39 3	1,305	6,86
96	Рассольник Ленинградский, с курицей, сметаной	250/15/10	6,125	11,345	36,790	274,890	54,25	33,845	2,17	17,36
294	Шницель рубленные из мяса птицы	100/5	16,200	13,400	16,900	265,000	18,23	22,2	1,49	0,03
128	Картофель в молоке	180	4,800	0,680	0,460	226,280	21,3	34,86	0,7374	0
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед 980</i>			35,534	30,637	140,304	1199,470	174,59	151,96	8,9404	24,976
<i>УЖИН</i>										
23	Томаты свежие порционные	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
285	Макаронник с мясом, маслом	100/180/5	23,125	22,875	36,250	446,250	23,8	48,155	2,9	0,125
376	Кисель витаминизированный	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 685</i>			30,361	24,055	117,250	839,650	67,5	87,675	8,68	10,925
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			102,911	92,975	384,407	2932,820	#### #	#### #	28,929	80,671
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре яблочное	100	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,396	11,125	82,354	491,667	208,17	52,729	1,27083	0,5
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0

382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2 2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак 590</i>			24,276	23,81 5	146,444	904,467	373,8 3	93,92 9	2,9528 3	2,08
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,228 5	13,05	0,138	0
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак 460</i>			1,808	2,468	66,170	300,800	63,82 9	64,25	6,018	35,2
<i>ОБЕД</i>										
20	Салат из свежих помидор	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
99	Суп картофельный с вермшелью, с говядиной	250/15	2,503	8,983	13,127	154,350	48,79	29,05	1,085	14,525
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,8 4	6,06	0
260	Голубцы ленивые с соусом	100/30	14,550	16,79 0	2,890	221,000	21,81	22,03	3,06	0,92
349	Компот из св. яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед 995</i>			36,575	43,70 3	156,977	1205,230	394,0 6	351,3 8	14,003	21,771
<i>УЖИН</i>										
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,122	8,032	5,832	100,080	24,98 8	15,62 3	0,6624	7,7056
128	Рис отварной	180	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,96	1,44	24,92
239	Рыба запеченная с овощами	100/30	8,260	8,050	11,760	152,500	63,81	20,35	0,625	1,438
388	Напиток из шиповника	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 710</i>			20,062	30,00 2	120,972	871,980	182,8 2	102,4 5	7,8674	36,464
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0

Итого за Второй ужин 240			8,120	5,700	28,380	198,400	226,6	40,2	0,98	0,54
Итого за день			90,840	95,687	398,943	2780,877	##### #	##### #	31,821	96,055
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Яйцо вареное	40	1,32	0	6,72	34,8	0	0	0	2,88
181	Каша Дружба молочная	250/10	5,80	1,95	83,55	285,23	147,83	34,23	0,53	1,33
15	Масло порционное	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
Итого за Завтрак 575			20,041	9,133	136,096	622,627	##### #	69,347	1,900	5,532
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с творогом	75	7,860	8,175	24,833	215,475	50,88	20,978	0,6825	0,0375
	Фрукты	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
Итого за Второй завтрак 475			8,820	9,135	68,353	403,475	110,48	72,178	6,5625	35,2375
<u>ОБЕД</u>										
20	Салат из свежих огурцов с болг. перцем	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
125	Рожки отварные	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
232	Котлета из говядины с маслом	100/5	9,133	9,303	19,786	199,063	49,79	29,315	1,43	0,1144
357	Компот из сухофруктов	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
Итого за Обед 970			28,920	30,677	157,524	1079,713	224,8	163,29	11,747	59,3194
<u>УЖИН</u>										
70	Салат Витаминный	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8

279	Плов из птицы	100/180	9,900	14,69 7	10,872	215,253	6,984	12,37 5	0,693	0,405
			4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6
349	Чай с сахаром, лимоном	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 680</i>			21,542	24,82 7	100,392	743,253	196,4 6	107,5 4	6,091	26,531
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			88,659	91,57 1	392,725	2905,868	##### #	##### #	27,101	128,82 0
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
211	Омлет с сыром	80	3,7	4,600	0,280	63,000	22,00 0	4,800	1,000	0,000
173	Каша манная молочная	200/10	7,510	11,72 0	47,030	325,000	138,4	47,6	1,26	1,17
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Молоко кипяченое	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2 2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак 560</i>			21,370	28,91 0	94,900	729,900	##### #	93,60 0	3,942	2,750
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Вафли	50	3,000	4,720	29,760	174,400	11,6	8	0,84	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	220	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак 450</i>			3,960	5,680	73,280	362,400	71,2	59,2	6,72	35,2
<u>ОБЕД</u>										
52	Салат из св. капусты с зеленым горошком	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,37 1	16,55 6	1,0592	53,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15/1 0	2,751	8,930	11,384	146,650	##### #	83,91 6	1,622	2,322

291	Рыба запеченная с овощами	100/30	22,518	11,18 3	45,568	373,333	45,11 8	67,41 8	2,333	8,168
	Рис отварной	180								
349	Компот с курагой	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед 1005</i>			33,157	26,01 2	142,420	954,623	##### #	##### #	8,252	64,415
<u>УЖИН</u>										
21	Помидор порционный	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,73 5	13,32 4	0,609	4,114
127	Картофель в молоке	180	4,360	7,700	21,340	180,000	83,60 0	34,64 0	1,180	20,120
235	Тефтели с соусом	100/50	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 700</i>			11,538	13,92 5	113,636	641,300	##### #	79,70 4	5,561	25,164
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			79,653	91,09 2	375,654	2907,711	##### #	##### #	25,275	129,72 9
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Горошек зеленый	60	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200/10/2 0	23,442	4,938	1,992	153,846	##### #	83,91 6	1,622	2,322
14	Масло порционное	15	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Чай с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,7 8	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
<i>Итого за Завтрак 565</i>			33,168	16,66 6	51,848	500,786	315,3	117,8 4	2,9625 8	3,6816 8



	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
371	Гренки с повидлом	75	5,990	5,610	34,597	286,000	72	21	1,15	4,45
	Фрукты	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>475</i>	<i>6,950</i>	<i>6,570</i>	<i>78,117</i>	<i>474,000</i>	<i>131,6</i>	<i>72,2</i>	<i>7,03</i>	<i>39,65</i>
	<u>ОБЕД</u>									
	Салат «Витаминный»	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,670	5,045	9,805	134,715	103,5	36,57 5	1,54	17,465
259	Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	13,275	13,57 5	24,250	304,675	36,37 5	60,67 5	2,95	5,125
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>960</i>	<i>26,603</i>	<i>19,79 0</i>	<i>115,715</i>	<i>815,790</i>	<i>200,3 5</i>	<i>151,9 1</i>	<i>8,368</i>	<i>31,716</i>
	<u>УЖИН</u>									
47	Салат из св. огурцов	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,24 3	16,01 1	0,667	19,81
294	Биточки рубленые из мяса птицы	100/5	12,271	11,78 0	16,070	231,670	69,80 4	27,97 7	1,1911	0,554
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	224,000	126,2 8	82,26	6,26	0
376	Кисель витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>38,348</i>	<i>19,60 4</i>	<i>112,968</i>	<i>828,970</i>	<i>279,4 3</i>	<i>152,8 5</i>	<i>10,938 1</i>	<i>20,394</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>8,120</i>	<i>5,700</i>	<i>28,380</i>	<i>198,400</i>	<i>226,6</i>	<i>40,2</i>	<i>0,98</i>	<i>0,54</i>
<i>Итого за день</i>			<i>80,851</i>	<i>98,36 9</i>	<i>381,875</i>	<i>2755,445</i>	<i>##### #</i>	<i>##### #</i>	<i>27,316</i>	<i>92,300</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ</b>										



386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>114,142</i>	<i>87,820</i>	<i>398,321</i>	<i>2985,768</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>25,443</i>	<i>84,749</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П.Могильного, - М.:Дели плюс, 2015.- 544с