

Согласовано

Директор ГКОУ



Марычев В.Ф.

« 25 » февраля 2022 г.

Утверждено

Директор ООО «ОПТ ПАСС»



Кукельский Д.В.

« 25 » февраля 2022 г.

**Примерное 14-дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на весенний период 2021-2022 учебный год для детей с 7 до 10 лет.**

№ реце пта	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод м		Ca	Mg	Fe	с
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
14	Масло порционное	10	6,588	5,058	31,644	198,576	5,814	10,26	1,332	0
243	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,020	13,680	0,000	151,200	24	12,6	1,02	0
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28,00	1,32	0,03	0,02
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон, хлеб пш.	35/30	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>27,538</i>	<i>33,428</i>	<i>72,524</i>	<i>703,276</i>	<i>5,812</i>	<i>58,885</i>	<i>3,670</i>	<i>1,653</i>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
410	Ватрушка с повидлом	75	0,565	1,005	15,100	75,200	2,819	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>460</i>	<i>1,365</i>	<i>1,805</i>	<i>54,700</i>	<i>245,200</i>	<i>54,819</i>	<i>52,7</i>	<i>5,092</i>	<i>30</i>
<b>ОБЕД</b>										
53	Салат картофельный с сол. Огурцом р/м	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9
102	Суп картофельный с горохом, курицей	200/15	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
233	Рыба запеченная с яйцом	90/20	5,44	5,448	7,736	101,600	47,632	18,832	0,496	3,56
126	Рис отварной	150	3,636	7,128	25,182	189,000	24,588	36,576	1,476	25,956
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00

**Примерное 14 дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на весенний период 2021-2022 учебный год для детей с 7 до 10 лет.**

№ реце пта	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
14	Масло порционное	10	6,588	5,058	31,644	198,576	5,814	10,26	1,332	0
243	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,020	13,680	0,000	151,200	24	12,6	1,02	0
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28,00	1,32	0,03	0,02
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон, хлеб пш.	35/30	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>27,538</i>	<i>33,428</i>	<i>72,524</i>	<i>703,276</i>	<i>5,812</i>	<i>58,885</i>	<i>3,670</i>	<i>1,653</i>
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
410	Ватрушка с повидлом	75	0,565	1,005	15,100	75,200	2,819	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>460</i>	<i>1,365</i>	<i>1,805</i>	<i>54,700</i>	<i>245,200</i>	<i>54,819</i>	<i>52,7</i>	<i>5,092</i>	<i>30</i>
<u>ОБЕД</u>										
53	Салат картофельный с сол. Огурцом р/м	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9
102	Суп картофельный с горохом, курицей	200/15	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
233	Рыба запеченная с яйцом	90/20	5,44	5,448	7,736	101,600	47,632	18,832	0,496	3,56
126	Рис отварной	150	3,636	7,128	25,182	189,000	24,588	36,576	1,476	25,956
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
	<i>Итого за Обед</i>	<i>795</i>	<i>19,681</i>	<i>21,283</i>	<i>120,074</i>	<i>798,280</i>	<i>159,74</i>	<i>119,81</i>	<i>8,9664</i>	<i>76,476</i>
<u>УЖИН</u>										
70	Огурцы соленые порционные	60	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	8,800	13,064	9,664	191,336	6,208	11	0,616	0,36
321	Капуста тушеная	150	3,816	8,064	8,370	143,640	106,74	37,17	1,512	20,34
349	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726





47	Икра овощная порционно	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,346	9,6066	0,4002	11,886	
88	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/15/10	3,360	3,740	5,740	85,980	59,14	20,9	0,88	9,98	
	Зразы с соусом	90/30	18,014	8,946	36,454	298,666	36,094	53,934	1,866	6,534	
	Картофель в молоке	150									
349	Компот из свежих ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Обед</i>			28,180	16,578	116,929	752,466	175,46	123,1	5,8042	29,126	
<i>УЖИН</i>											
67	Капуста квашенная порц.	60	0,842	6,024	4,374	75,060	18,74	11,72	0,50	5,78	
	Макаронник с мясом, с маслом	90/150/5	3,924	6,930	19,206	162,000	75,24	31,176	1,062	18,108	
376	Чай с сахаром, молоком	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Ужин</i>			585	18,196	23,764	103,040	712,660	175,09	100,75	9,5688	25,6692
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>											
386	Ряженка	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65	
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00	
<i>Итого за Второй ужин</i>			230	6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
<i>Итого за день</i>				78,169	58,319	355,769	2347,156	997,08	#####	24,051	91,157
№ реце пта	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>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>											
<i>ЗАВТРАК</i>											
	Пюре фруктовое	75	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00	
219	Сырники из творога со стуженным молоком	150/20	26,154	29,034	32,634	494,406	226,39	46,224	0,954	0,126	
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	33,600	21	0,99	0,024	0,017	
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58	
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0	
<i>Итого за Завтрак</i>			500	37,829	35,859	80,034	793,946	408,41	81,814	2,258	1,7229

										5	
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Печенье	35	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0	
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4	
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26	
	<i>Итого за Второй завтрак</i>		3,050	4,340	61,920	300,800	60,7	50	5,63	30	
	<u>ОБЕД</u>										
21	Салат « Свеколка» пром.	60	0,509	3,027	1,546	35,460	14,241	7,9944	0,3654	2,4684	
88	Борщ из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,692	5,960	6,642	92,800	39,400	17,700	0,660	12,620	
171	Жаркое по-домашнему с птицей	90/150	4,320	0,612	0,414	203,652	19,17	31,374	0,6636 6	0	
342	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
	<i>Итого за Обед</i>		790	20,103	14,449	81,302	732,312	152,95	134,55	5,0270 6	18,798 4
	<u>УЖИН</u>										
	Огурцы соленые порционные	60	1,020	5,400	5,400	81,600	189	24,6	0,42	4,2	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90/5	12,960	10,720	13,520	212,000	14,584	17,76	1,192	0,024	
199	Пюре из бобовых с маслом	150	16,380	1,620	23,940	201,600	113,65	74,034	5,634	0	
378	Чай с молоком	200	2,420	1,800	23,220	115,560	93,58	14,4	2,24	1,14	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
	<i>Итого за Ужин</i>			37,900	20,340	103,720	794,360	427,22	151,99	11,446	5,364
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65	
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00	
	<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
	<i>Итого за день</i>			79,688	79,155	359,224	2391,236	#####	#####	24,961	57,535
<b>№</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Минеральные вещества (г)</b>				
<b>рецепта</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>C</b>	
<b>ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ</b>											
	<u>ЗАВТРАК</u>										
210	Омлет натуральный с колбасой	200/5	15,480	29,835	2,670	340,200	93,66	19,68	2,73	0,21	
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0	

	Молоко кипяченое	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3	
	Батон, хлеб пш.	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0	
<i>Итого за Завтрак</i>			525	23,356	40,963	41,916	630,900	228,98	46,985	3,6695	1,56
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>											
	Пирожок с повидлом	75	1,953	5,790	14,727	116,538	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Фрукты	200	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26	
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4	
<i>Итого за Второй завтрак</i>				2,753	6,590	54,327	286,538	52	44	5	30
<i><u>ОБЕД</u></i>											
52	Салат картофельный с сол. Огурцом р/м	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9	
95	Рассольник по-Ленингра с мясом, сметаной	200/15/10	1,954	6,074	10,472	112,600	31,8	22,46	0,86	10,5	
285	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	90/150/30	18,500	18,300	29,000	357,000	19,04	38,524	2,32	0,1	
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Обед</i>				27,081	28,871	114,088	841,680	121	112,06	6,6324	51,226
<i><u>УЖИН</u></i>											
	Икра овощная порционно	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3	
287	Рыба тушеная с овощами	90/30	9,377	1,975	0,797	61,538	70,193	33,566	0,649	0,929	
	Рис отварной	150	3,924	6,930	19,206	162,000	75,24	31,176	1,062	18,108	
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Ужин</i>				19,755	9,855	91,763	551,938	200,31	112,4	4,84895	26,0627
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>											
	Ряженка	200	4,200	3,750	6,300	82,500	186	21	0,15	0,45	
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00	
<i>Итого за Второй ужин</i>				6,510	4,650	21,240	161,100	192,6	30,9	0,75	0,45
<i>Итого за день</i>				79,455	90,930	323,334	2472,156	203,8	42,1	20,901	109,299
<b>№ реце</b>	<b>Наименование дней недели, блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Минеральные вещества (г)</b>				
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>C</b>	





	Снежок	200	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	156,600	188,1	32,4	0,75	0,45
<i>Итого за день</i>			79,41	75,01	368,98	2700,03	#####	561,95	24,52	79,27
№ реце пта	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Омлет с морковью	60/5	0,80	0,80	19,60	90,00	38,00	36,00	4,40	26,00
173	Каша манная с маслом	200	23,442	4,938	1,992	153,846	175,48	83,92	1,62	2,32
16	Масло сливочное порционное	15	2,454	4,233	6,919	75,344	13,961	5,5954	0,2382 2	0,1108
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	104,80	8,80	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		520	32,94	13,85	64,38	524,59	362,02	152,71	7,19	29,73
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с повидлом	75	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Конфета шоколадная	20	1,210	7,170	12,600	115,500	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,775	8,175	47,700	270,700	16,82	16,7	0,692	4
<u>ОБЕД</u>										
	Огурцы соленые порционные	60	0,480	0,060	1,020	6,000	13,8	8,4	0,36	2,1
101	Суп картофельный с пшеном, рыбный	200/15	1,578	2,170	9,690	68,600	21,36	18,22	0,7	6,6
	Птица в соусе	90/30								
	Рагу овощное	150	23,442	4,938	1,992	153,846	175,48	83,916	1,6223 8	2,3216 8
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			31,282	8,058	82,362	544,846	259,52	149,2	5,3403 8	11,747 7
<u>УЖИН</u>										
52	Соленые помидоры порц.	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9
309	Каша гречневая	150	6,588	5,058	31,644	198,576	5,814	10,26	1,332	0
268	Биточки мясные с томатным	90/30	9,81688	16,93	27,6778	301,376	55,843	22,382	0,953	0,443

	соусом				4					
376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			22,440	26,415	116,918	799,232	110,44	67,659	5,31928	40,3732
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
<i>Итого за день</i>			95,25	80,85	333,05	2325,97	183,1	417,17	19,15	87,50
№ реце пта	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Каша геркулесовая	200/5	6,900	9,600	26,800	236,900	38	58	1,6	0
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	33,600	21	0,99	0,024	0,017
209	Яйцо вареное	40	2,31	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Завтрак</i>		500	24,095	20,965	70,180	585,900	242,02	98,39	3,904	3,99695
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Круассаны	50	1,953	5,790	14,727	116,538	0,000	0,000	0,000	0,000
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
<i>Итого за Второй завтрак</i>			2,753	6,590	54,327	286,538	52	44	5	30
<i>ОБЕД</i>										
	Капуста кваш.порц.	60	1,550	0,000	3,250	19,200	0,495	0,105	0,0035	0,05
110	Суп из рыбных консервов	200/15	8,140	2,080	13,320	120,680	86,34	0	1,04	6,42
321	Капуста тушеная	150	3,816	8,064	8,370	143,640	106,74	37,17	1,512	20,34
243	Сосиски отварные с маслом	90/5	7,020	13,680	0,000	151,200	24	12,6	1,02	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			26,308	24,714	94,600	751,120	266,46	88,535	6,2335	27,536



53	Салат из свеклы с зел. Гор.	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9	
96	Рассольник Ленинградский, с курицей, сметаной	200/15/10	3,620	7,340	21,160	166,080	31	19,34	1,24	9,92	
294	Шницель рубленный из мяса птицы	90/5	12,960	10,720	13,520	212,000	14,584	17,76	1,192	0,024	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,320	0,612	0,414	203,652	19,17	31,374	0,66366	0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Обед</i>			27,527	23,169	109,710	953,812	134,91	119,55	6,54806	50,57	
	<i>УЖИН</i>										
	Соленые помидоры порц.	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3	
	Макаронник с мясом, маслом	90/150/5	18,500	18,300	29,000	357,000	19,04	38,524	2,32	0,1	
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4	
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00	
<i>Итого за Ужин</i>			24,532	19,260	100,100	702,400	57,14	71,044	7,36	8,8	
	<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65	
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00	
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65	
<i>Итого за день</i>			79,750	80,177	359,112	2456,105	865,70	#####	22,032	96,717	
№ реце пта	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)				
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C	
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>											
	<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре яблочное	60	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00	
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	10,365	8,010	59,295	354,000	149,88	37,965	0,915	0,36	
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	152,22	21,4	0,48	1,58	
	Батон, хлеб пш.	40/20	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0	
<i>Итого за Завтрак</i>			500	18,265	20,060	106,825	686,040	311,14	72,565	2,197	1,94

<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с повидлом	75	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,365	1,805	54,700	245,200	54,819	52,7	5,092	30
<u>ОБЕД</u>										
	Салат картофельный с сол. Огурцом р/м	60	1,020	5,400	5,400	81,600	189	24,6	0,42	4,2
99	Суп овощной, с говядиной, сметаной	200/15	9,140	17,280	25,300	293,000	50,4	20,2	0,86	0,4
171	Гречка отварная	150	10,26	8,676	49,41	324,612	17,082	202,36	5,454	0
	Голубцы ленивые с соусом	90/50	11,640	13,432	2,312	176,800	17,448	17,624	2,448	0,736
349	Компот из св. яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			37,842	45,678	152,082	1192,412	322,81	303,44	11,84	6,062
<u>УЖИН</u>										
67	Икра овощная порционно	60	0,842	6,024	4,374	75,060	18,74	11,72	0,50	5,78
128	Рис отварной	150	3,906	11,538	22,662	217,800	52,488	35,064	1,296	22,428
	Рыба запеченная с овощами	90/30	6,608	6,440	9,408	122,000	51,048	16,28	0,5	1,150
357	Напиток из шиповника	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			16,716	24,902	105,444	748,260	154,38	86,581	6,8528	31,758
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	156,600	188,1	32,4	0,75	0,45
<i>Итого за день</i>			80,698	97,095	341,041	2328,512	#####	#####	26,732	70,210
№ реце пта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Яйцо вареное	40	1,1	0	5,6	29	0	0	0	2,4
181	Каша Дружба молочная	200/10	6,00	8,20	29,30	215,00	125,48	83,92	0,40	0,22
15	Масло порционное	10	3,855	2,025	0,000	33,600	21	0,99	0,024	0,017

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	104,80	8,80	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</i>	<i>17,201</i>	<i>14,103</i>	<i>70,766</i>	<i>483,000</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>1,358</i>	<i>3,937</i>
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
410	Ватрушка с творогом	75	5,240	5,450	16,555	143,650	33,92	13,985	0,455	0,025
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			<i>6,040</i>	<i>6,250</i>	<i>56,155</i>	<i>313,650</i>	<i>85,92</i>	<i>57,985</i>	<i>5,455</i>	<i>30,025</i>
<i><u>ОБЕД</u></i>										
67	Винегрет овощной	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,346	9,6066	0,4002	11,886
102	Суп картофельный с горохом, курицей	200/15	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
	Спагетти отварные	150	3,636	7,128	25,182	189,000	24,588	36,576	1,476	25,956
232	Биточки из мяса	90/5	6,323	6,440	13,698	137,813	34,47	20,295	0,99	0,0792
	Компот из с/ф	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			<i>20,743</i>	<i>21,671</i>	<i>126,155</i>	<i>830,233</i>	<i>156,64</i>	<i>118,46</i>	<i>9,0662</i>	<i>44,9812</i>
<i><u>УЖИН</u></i>										
70	Соленые помидоры порц.	60	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Плов из птицы	90/150	8,800	13,064	9,664	191,336	6,208	11	0,616	0,36
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			<i>19,038</i>	<i>22,098</i>	<i>89,054</i>	<i>659,376</i>	<i>180,23</i>	<i>98,03</i>	<i>5,266</i>	<i>24,226</i>
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
386	Кефир	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			<i>6,810</i>	<i>4,350</i>	<i>21,690</i>	<i>186,600</i>	<i>276,6</i>	<i>30,9</i>	<i>0,6</i>	<i>1,65</i>
<i>Итого за день</i>			<i>79,864</i>	<i>68,452</i>	<i>364,560</i>	<i>2476,859</i>	<i>980,45</i>	<i>#####</i>	<i>21,745</i>	<i>104,819</i>
№ реце пта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C

**ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ**

<b>ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
209	Пудинг из творога со ст. молоком	120/20	7,28	4,600	0,280	263,000	22,000	4,800	1,000	0,000
173	Каша манная молочная	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,86	47,60	0,72	0,90
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	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520</i>	<i>19,080</i>	<i>27,010</i>	<i>63,770</i>	<i>577,440</i>	<i>346,1</i>	<i>87,000</i>	<i>3,002</i>	<i>2,480</i>
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Вафли	45	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>3,050</i>	<i>4,340</i>	<i>61,920</i>	<i>300,800</i>	<i>60,7</i>	<i>50</i>	<i>5,63</i>	<i>30</i>
	<u>ОБЕД</u>									
52	Салат « Свеколка» пром.	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,278	12,417	0,7944	39,9
88	Щи из свежей капусты, с курицей, со сметаной	200/10	1,692	5,960	6,642	92,800	39,400	17,700	0,660	12,620
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90/50	18,014	8,946	36,454	298,666	36,094	53,934	1,866	6,534
	Рис отварной	150								
349	Компот из св. яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
	<i>Итого за Обед</i>		<i>26,333</i>	<i>19,403</i>	<i>117,712</i>	<i>763,546</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>5,978</i>	<i>59,780</i>
	<u>УЖИН</u>									
21	Салат картофельный с сол. Огурцом р/м	60	0,509	3,027	1,546	35,460	14,241	7,9944	0,3654	2,4684
127	Картофель в молоке	150	3,906	11,538	22,662	217,800	52,488	35,064	1,296	22,428
	Тефтели с соусом	90/50	11,976	3,576	7,784	110,664	39,064	20,968	0,84	2,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
	<i>Итого за Ужин</i>		<i>21,581</i>	<i>18,961</i>	<i>84,632</i>	<i>607,524</i>	<i>#####</i>	<i>86,626</i>	<i>4,741</i>	<i>27,366</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Ряженка	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00

Итого за Второй ужин			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
Итого за день			76,854	74,064	349,724	2435,910	985,37	#####	19,952	121,276
№ реце пта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Горошек зеленый	30	1,550	0,000	3,250	19,200	0,495	0,105	0,0035	0,05
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200/10/2 0	21,098	4,445	1,792	138,462	157,93	75,524	1,4601 4	2,0895 1
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	104,80	8,80	13,20	0,80	0,00
Итого за Завтрак 510			28,974	15,573	41,038	429,162	293,25	102,83	2,3996 4	3,4395 1
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
371	Гренки с повидлом	75	4,279	4,007	17,299	204,285	51,429	15	0,0821 4	3,1785 7
	Фрукты	200	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
Итого за Второй завтрак			5,079	4,807	56,899	374,285	103,43	59	5,0821 4	33,178 6
<u>ОБЕД</u>										
	Икра овощная порционно	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	3,360	3,740	5,740	85,980	59,14	20,9	0,88	9,98
259	Жаркое по-домашнему с птицей	90/150	10,620	10,860	19,400	243,740	29,10	48,54	2,36	4,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
Итого за Обед			20,434	15,550	96,900	658,120	143,12	117,1	6,378	21,106
<u>УЖИН</u>										
67	Винегрет овощной	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,346	9,607	0,400	11,886
294	Котлеты рубленные из мяса птицы с маслом	90/5	12,960	10,720	13,520	212,000	14,584	17,76	1,192	0,024
199	Пюре из бобовых с маслом	150	16,380	1,620	23,940	201,600	113,65	74,034	5,634	0



376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			35,554	16,162	95,175	708,620	187,08	124	9,4662	11,94
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Снежок	200	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	156,600	188,1	32,4	0,75	0,45
<i>Итого за день</i>			77,577	71,170	370,963	2497,625	#####	#####	21,676	66,675
№ реце пта	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
214	Сырники со сгущенным молоком	100/20	3,397	6,283	1,237	7,508	25,415	6,954	0,695	0,258
173	Каша геркулесовая	200	23,442	4,938	1,992	153,846	175,48	83,92	1,62	2,32
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	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Завтрак</i>		570	34,079	23,212	40,859	450,854	#####	#####	3,600	4,160
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Пирожки с конфитюром	75	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
357	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,050	4,340	61,920	300,800	60,7	50	5,63	30
<i>ОБЕД</i>										
67	Огурцы соленые порционные	60	0,842	6,024	4,374	75,060	18,74	11,72	0,50	5,78
108	Суп картофельный с курицей, клецками	200/15	2,846	3,674	15,034	115,400	26,720	20,280	0,940	4,60
171	Картофельное пюре	150	4,32	0,612	0,414	203,652	19,17	31,374	0,6636 6	0
234	Фрикадельки рыбные с соусом	90/30	9,040	3,680	11,200	114,400	44,608	19,072	0,512	0,168
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00

<i>Итого за Обед</i>			22,830	14,880	100,682	824,912	158,12	121,1	5,270	11,273
<i>УЖИН</i>										
	Соленые помидоры порц.	60	1,020	5,400	5,400	81,600	189	24,6	0,42	4,2
285	Макаронник с мясом	90/150/5	18,500	18,300	29,000	357,000	19,04	38,524	2,32	0,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			24,710	24,520	87,040	682,200	235,54	85,724	4,98	4,33
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Кефир	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
<i>Итого за день</i>			81,479	71,302	312,191	2445,366	1093,1 2	413,2	20,080	51,413
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										

