

Примерное 14 дневное меню  
на период осень-зима  
2023-2024 год

Нормативная документация использованная при составлении данного меню: для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев 3- е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного В.А., Тутельяна. – М.: дели принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. Дели принт , 2011; Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П.- М.: дели плюс, 2013; Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятия общественного питания / Под ред М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: дели плюс, 2013.;

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95), Москва, 2006 г. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.

Количество употребления белков, жиров, углеводов, Ккал за 14 дней (возраст детей с 11 и старше):

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1-й день	86,1	72,77	381,5	2526,6
2-й день	89,5	94,4	361,1	2631,1
3-й день	91,84	94	397,7	2708,7
4-й день	92,9	92,11	402	2760,7
5-й день	88,4	91,91	398,9	2769,3
6-й день	90,1	91,6	401,1	2754,6
7-й день	99,4	105,7	391	2970,6
8-й день	83,1	86,51	435,4	2727,4
9-й день	88,7	99	336,8	2838
10-й день	95,34	98,93	390,88	2973
11-й день	91,84	94	397,7	2708,7
12-й день	86,1	72,77	381,5	2526,6
13-й день	88,4	91,91	398,9	2769,3
14-й день	89,5	94,4	361,1	2631,1
<b>Итого</b>	<b>905,4</b>	<b>926,9</b>	<b>3896,4</b>	<b>27660,0</b>

Возраст детей с 11 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшеничная молочная	250	7,8	8,7	29,3	205,3
	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	8,7	21,4	248,4
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>20,1</b>	<b>64,5</b>	<b>546,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
108	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	4	58
163	Суп с макаронными изделиями	300	11,7	4,5	18,8	11,6
467	Биточки особые	100	13	17,4	12,9	274,1
243	Пюре гороховое	200	9,8	1,8	16,6	224
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110
	<b>Итого</b>		<b>45,5</b>	<b>29,26</b>	<b>127,8</b>	<b>941,7</b>
	<b>Полдник</b>					
503	Пирожок с повидлом	100	5,7	5,3	65,5	266
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,002	9,9	35
	<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>75,4</b>	<b>301</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из моркови с чесноком	100	1,5	5	8,2	84,6
336	Капуста тушеная	250	6,5	9,7	21,5	226,9
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Груша	250	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>17,91</b>	<b>93,6</b>	<b>645,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,1</b>	<b>72,77</b>	<b>381,5</b>	<b>2526,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша манная молочная	250	6,8	7	48,7	257
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	324,7
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>27,1</b>	<b>103,9</b>	<b>674,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	100	0,8	0	2,7	14,6
119	Суп харчо со сметаной	300	4,1	9,8	12,8	201,7
436	Жаркое по-домашнему	250	15	16,1	16,2	270
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>29</b>	<b>95,7</b>	<b>818,3</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Кисель из сухого концентрата	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>24</b>	<b>233,5</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,4	5	8,2	84,6
431	Печень тушенная	100	11,4	10,7	7,5	147
297	Каша перловая рассыпчатая	250	8	5,1	53,4	264
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>129</b>	<b>817,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>89,5</b>	<b>94,4</b>	<b>361,1</b>	<b>2631,1</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	250	6,04	6,1	28,6	215,7
42	Сыр порционный	12	4,3	5,9	0	56,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	14	14,3	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>17,44</b>	<b>27,8</b>	<b>66,1</b>	<b>480,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сушка	45	4,5	2,7	19,2	171
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>39,4</b>	<b>263</b>
	<b>Обед</b>					
50	Икра кабачковая	100	2	9	65	122
35	Свекольник	300	3	8,7	14,8	128,6
244	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,6	4,9	18,6	318,4
297	Рыба припущенная с овощами	120	5,2	1,6	4,3	58,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
410 (1)	Компот из яблок	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>27,3</b>	<b>168,5</b>	<b>909,1</b>
	<b>Полдник</b>					
137	Оладьи с медом	100	7,3	2,2	26,5	199,6
	Молоко пастеризованное 1,5 %	200	6	3	9,6	90
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>36,1</b>	<b>289,6</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови с чесноком и сметаной	100	4,8	17,3	4,9	200,1
144	Рагу овощное	250	15,7	9,6	11,5	188,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Яблоко	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>30,8</b>	<b>87,6</b>	<b>766,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>91,84</b>	<b>94</b>	<b>397,7</b>	<b>2708,7</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша молочная гречневая	250	2,6	7,5	23,5	148,6
261	Яйцо отварное	40	2	4	0,2	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	13,5	41,4	92,9
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>12,9</b>	<b>27,7</b>	<b>78,9</b>	<b>397,3</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат из консервированной кукурузы	100	2,8	6,1	8	99,3
770	Суп овощной	300	5,6	4,8	9,4	124,6
608	Котлета мясная	100	7,2	7,8	21,3	128,4
332	Макароны отварные	200	7,3	5,5	29,4	261,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
406	Компот из кураги	200	1	0,1	55,5	226,5
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>27,2</b>	<b>171,6</b>	<b>1104,5</b>
	<b>Полдник</b>					
502	Булочка молочная	100	9,4	2,2	7,5	270
	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>7,2</b>	<b>15,5</b>	<b>376</b>
	<b>Ужин</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	100	2,8	6,1	8	99,3
495	Гуляш из мяса птицы	100	10,2	13,5	22,1	182
297	Каша пшеничная рассыпчатая	250	8,8	6,5	24,6	184,9
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>29,81</b>	<b>115,8</b>	<b>790,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92,9</b>	<b>92,11</b>	<b>402</b>	<b>2760,7</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшеничная молочная	250	6,8	3,9	34,2	192
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	92,9
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>24</b>	<b>89,4</b>	<b>377,9</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	100	0,8	0,01	2,7	14,6
162	Суп гороховый с колбасой п/к	300	9,7	9,5	13,5	243,2
529	Азу	200	10,3	13,5	25,4	325,8
42	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	27,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>34,8</b>	<b>32,41</b>	<b>117</b>	<b>1013,9</b>
	<b>Полдник</b>					
501	Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58,9</b>	<b>405</b>
	<b>Ужин</b>					
126	Икра свекольная	100	1,9	6,8	8,6	103
297	Каша рисовая рассыпчатая	250	4,9	4,7	24,6	268
231	Поджарка из рыбы	100	7,7	7,6	5,1	127,5
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>23,3</b>	<b>22,8</b>	<b>113,4</b>	<b>880,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88,4</b>	<b>91,91</b>	<b>398,9</b>	<b>2769,3</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная манная	250	4,3	5	34,8	161,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	150	11,6	8,4	38,4	205,8
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>15,2</b>	<b>96,4</b>	<b>482,6</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
582	Салат из капусты, кукурузы, крабовых палочек	100	4	0,5	12,2	76,3
45	Суп с клецками	300	2,6	2,5	30,1	69,2
297	Каша ячневая	200	6,6	5	41,2	318,4
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
377	Кисель из концентрата	200	0,2	0	3,9	16
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>30,9</b>	<b>156,6</b>	<b>967,9</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	8,1	9,7	14,5	198,3
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	<b>Итого</b>		<b>8,7</b>	<b>9,7</b>	<b>18,9</b>	<b>218,3</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови и чеснока	100	5	9,9	4	125,1
297	Каша перловая рассыпчатая	250	6,1	4,8	21,6	240
443	Котлеты рубленые из птицы	100	9,1	17,4	9,9	245
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого</b>		<b>29,7</b>	<b>35,6</b>	<b>109</b>	<b>993,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>90,1</b>	<b>91,6</b>	<b>401,1</b>	<b>2754,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
102	Омлет натуральный	250	8,7	14,3	1,8	186,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	11,4	25,8	92,9
693	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>28,4</b>	<b>41,4</b>	<b>372,2</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
49	Салат Витаминный(с кукурузой)	100	8,3	8	11	198,9
161	Суп полевой	300	7,8	10,3	13,8	174
690	Печень по-строгановски	100	6,3	9,4	12,6	134,5
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	7	29,8	245,1
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	27,5	110
	<b>Итого</b>		<b>40,2</b>	<b>37,7</b>	<b>142,7</b>	<b>1126,5</b>
	<b>Полдник</b>					
806	Корж молочный	100	4,7	11,1	61,6	371
428(1)	Кисель молочный	200	5,2	4,6	29	178
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>15,7</b>	<b>90,6</b>	<b>549</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,5	5	8,2	84,6
332	Макароны отварные	250	7,3	5,6	19,8	261,7
93	Гуляш мясной	100	13,6	9,4	2,7	147,6
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	35
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>23,7</b>	<b>96,1</b>	<b>830,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>99,4</b>	<b>105,7</b>	<b>391</b>	<b>2970,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	250	4,2	5,4	26,1	199,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	92,9
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>25,5</b>	<b>81,3</b>	<b>385,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
1064	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	7,1	8,6	104,9
133/87	Суп гороховый/ <i>рыбный</i>	300	7,3/8,61	2,9/8,40	13,5/14,34	112,4/167,25
310	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,9	1	0,8	245,3
467	Биточки особые	100	6,1	17,4	12,9	274,2
1	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
406	Компот из кураги	200	1	0,1	55,5	226,5
	<b>Итого</b>		<b>33,5/34,8</b>	<b>31,4/36,9</b>	<b>139,3/140,1</b>	<b>1227,3/1282,1</b>
	<b>Полдник</b>					
502	Булочка молочная	100	9,4	2,2	7,5	270
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>2,21</b>	<b>13,1</b>	<b>292,7</b>
	<b>Ужин</b>					
50	Икра кабачковая	100	8,7	12,3	85	122
336	Капуста тушеная	250	3,7	8,6	46	284,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>24,2</b>	<b>193,2</b>	<b>734,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>83,1/84,4</b>	<b>86,51/92</b>	<b>435,4/436,2</b>	<b>2727,4/2782,2</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная манная	250	4,8	5,3	13,8	175,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	11,3	24,6	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	13,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>11,9</b>	<b>18,4</b>	<b>51,6</b>	<b>383,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Печенье	25	1,8	3	18,7	104
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>38,9</b>	<b>196</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	100	2,9	6,2	8	99,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	4,2	3,8	7,8	112,8
443	Плов	200	15,1	14,3	18,6	418,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	<b>Итого</b>		<b>31,4</b>	<b>27,4</b>	<b>98,4</b>	<b>962,8</b>
	<b>Полдник</b>					
501	Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	34,5	215,1
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58,9</b>	<b>405</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови и чеснока	100	5	9,9	4	125,1
312	Пюре картофельное	200	4,7	18,4	7,6	254,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,2	5,8	5,3	124,1
1	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Груша	250	0,4	0,3	8,4	47
	<b>Итого</b>		<b>28,4</b>	<b>37,5</b>	<b>89</b>	<b>890,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88,7</b>	<b>99</b>	<b>336,8</b>	<b>2838</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша молочная гречневая	250	3,1	4,8	9,6	124,3
261	Яйцо отварное	40	5,08	4,06	0,28	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	10,5	41,4	92,9
327	Кисель из кураги	200	0,8	0,6	27,7	151,3
	<b>Итого</b>		<b>13,6</b>	<b>19,9</b>	<b>78,9</b>	<b>431,3</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Вафли	30	1,17	9,1	18,7	162,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>2,1</b>	<b>9,3</b>	<b>38,9</b>	<b>254,6</b>
	<b>Обед</b>					
1064	Салат из свеклы с чесноком	100	1,59	7,1	8,5	104,8
770/197	Суп овощной/ Рассольник	300	5,6/2,1	5,1/5,1	9,8/16,9	124,5/121,7
101	Поджарка мясная	100	12,7	10,1	2	156
297	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,8	6,56	21,8	297,6
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	27,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>38,0/34,5</b>	<b>32,3</b>	<b>117,5/124,6</b>	<b>1040,4/1037,6</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кефир	200	5,8	5	8	106
827	Шарлотка с яблоками	100	3,8	5,5	24,8	208
	<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>10,5</b>	<b>32,8</b>	<b>314</b>
	<b>Ужин</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	100	2,8	6,1	8	99,3
495	Гуляш из мяса птицы	100	12,2	11,5	22,1	261
332	Макароны отварные	200	7,3	5,5	31,5	261,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>31,8</b>	<b>26,8</b>	<b>122,7</b>	<b>932,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>95,3</b>	<b>98,9</b>	<b>390,8</b>	<b>2973</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>905,4/901,9</b>	<b>926,9</b>	<b>3896,4/3903,5</b>	<b>27660,0/27157,2</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>11 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	250	6,04	6,1	28,6	215,7
42	Сыр порционный	12	4,3	5,9	0	56,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	14	14,3	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>17,44</b>	<b>27,8</b>	<b>66,1</b>	<b>480,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сушка	45	4,5	2,7	19,2	171
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>39,4</b>	<b>263</b>
	<b>Обед</b>					
50	Икра кабачковая	100	2	9	65	122
35	Свекольник	300	3	8,7	14,8	128,6
244	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,6	4,9	18,6	318,4
297	Рыба припущенная с овощами	120	5,2	1,6	4,3	58,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
410 (1)	Компот из яблок	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>27,3</b>	<b>168,5</b>	<b>909,1</b>
	<b>Полдник</b>					
137	Оладьи с медом	100	7,3	2,2	26,5	199,6
	Молоко пастеризованное 1,5 %	200	6	3	9,6	90
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>36,1</b>	<b>289,6</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови с чесноком и сметаной	100	4,8	17,3	4,9	200,1
144	Рагу овощное	250	15,7	9,6	11,5	188,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Яблоко	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>30,8</b>	<b>87,6</b>	<b>766,5</b>

Итого за день		91,84	94	397,7	2708,7
---------------	--	-------	----	-------	--------

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>12 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшенная молочная	250	7,8	8,7	29,3	205,3
	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	8,7	21,4	248,4
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>20,1</b>	<b>64,5</b>	<b>546,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
108	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	4	58
163	Суп с макаронными изделиями	300	11,7	4,5	18,8	11,6
467	Биточки особые	100	13	17,4	12,9	274,1
243	Пюре гороховое	200	9,8	1,8	16,6	224
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110
	<b>Итого</b>		<b>45,5</b>	<b>29,26</b>	<b>127,8</b>	<b>941,7</b>
	<b>Полдник</b>					
503	Пирожок с повидлом	100	5,7	5,3	65,5	266
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,002	9,9	35
	<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>75,4</b>	<b>301</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из моркови с чесноком	100	1,5	5	8,2	84,6
336	Капуста тушеная	250	6,5	9,7	21,5	226,9
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Груша	250	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>17,91</b>	<b>93,6</b>	<b>645,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,1</b>	<b>72,77</b>	<b>381,5</b>	<b>2526,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>13 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшеничная молочная	250	6,8	3,9	34,2	192
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	92,9
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>24</b>	<b>89,4</b>	<b>377,9</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	100	0,8	0,01	2,7	14,6
162	Суп гороховый с колбасой п/к	300	9,7	9,5	13,5	243,2
529	Азу	200	10,3	13,5	25,4	325,8
42	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	27,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>34,8</b>	<b>32,41</b>	<b>117</b>	<b>1013,9</b>
	<b>Полдник</b>					
501	Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>12,5</b>	<b>58,9</b>	<b>405</b>
	<b>Ужин</b>					
126	Икра свекольная	100	1,9	6,8	8,6	103
297	Каша рисовая рассыпчатая	250	4,9	4,7	24,6	268
231	Поджарка из рыбы	100	7,7	7,6	5,1	127,5
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>23,3</b>	<b>22,8</b>	<b>113,4</b>	<b>880,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88,4</b>	<b>91,91</b>	<b>398,9</b>	<b>2769,3</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>14 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша манная молочная	250	6,8	7	48,7	257
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	324,7
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>27,1</b>	<b>103,9</b>	<b>674,7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	100	0,8	0	2,7	14,6
119	Суп харчо со сметаной	300	4,1	9,8	12,8	201,7
436	Жаркое по-домашнему	250	15	16,1	16,2	270
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>29</b>	<b>95,7</b>	<b>818,3</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Кисель из сухого концентрата	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>24</b>	<b>233,5</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,4	5	8,2	84,6
431	Печень тушенная	100	11,4	10,7	7,5	147
297	Каша перловая рассыпчатая	250	8	5,1	53,4	264
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>129</b>	<b>817,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89,5</b>	<b>94,4</b>	<b>361,1</b>	<b>2631,1</b>

Количество употребления белков, жиров, углеводов, Ккал за 14 дней (возраст детей с 7 до 10 лет) :

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1-й день	72	70,91	341,5	2294,6
2-й день	67,2	76,9	286,6	2337,8
3-й день	73,8	81,1	367,9	2356,8
4-й день	81,1	76,01	361,4	2391,9
5-й день	68,7	83,41	343,2	2246,6
6-й день	82,4	81,1	330,6	2402,1
7-й день	80,2	82,1	320,9	2572,1
8-й день	67,2	79,1	361	2264,2
9-й день	74,6	79,3	349,6	2379,2
10-й день	74,2	87,1	342,2	2528,8
11-й день	73,8	81,1	367,9	2356,8
12-й день	72	70,91	341,5	2294,6
13-й день	68,7	83,41	343,2	2246,6
14-й день	67,2	76,9	286,6	2337,8
<b>Итого</b>	<b>741,4</b>	<b>797,0</b>	<b>3404,9</b>	<b>23774,1</b>

**Возраст детей с 7 до 11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшенная молочная	200	6,8	6	24,8	282,8
	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	8,7	21,4	248,4
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>60</b>	<b>624,2</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
108	Винегрет овощной	80	0,8	0	2,7	14,6
163	Суп с макаронными изделиями	250	3,8	4,2	10,5	138,7
467	Биточки особые	100	3,9	5,7	13,3	125,8
243	Пюре гороховое	180	4,2	9,4	14,6	135,4
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
278	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	2,7	14,6
	<b>Итого</b>		<b>19,5</b>	<b>24,1</b>	<b>111,3</b>	<b>683,9</b>
	<b>Полдник</b>					
503	Пирожок с повидлом	100	10,1	10,6	4,4	125,2
685	Чай с сахаром	200	8,6	2,9	48	250
	<b>Итого</b>		<b>18,7</b>	<b>13,5</b>	<b>52,4</b>	<b>375,2</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,5	5	8,2	84,6
336	Капуста тушеная	200	9,1	5,6	6	110,2
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Груша	250	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>15,71</b>	<b>97,6</b>	<b>519,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72</b>	<b>70,91</b>	<b>341,5</b>	<b>2294,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша манная молочная	200	7,3	8	19,1	308
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	12,6	284,5
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>28,1</b>	<b>45,5</b>	<b>685,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	80	0,8	0	2,7	141,6
119	Суп харчо со сметаной	200	1,9	3,4	7,6	121,5
436	Жаркое по-домашнему	180	1,8	2,9	5,4	110,8
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	<b>Итого</b>		<b>11,1</b>	<b>11,3</b>	<b>99,2</b>	<b>696,7</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Кисель из сухого концентрата	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>24</b>	<b>233,5</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,4	5	8,2	84,6
431	Печень тушенная	80	9,1	5,6	6	110,2
297	Каша перловая рассыпчатая	200	8,1	7,5	15,8	127,5
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>25,4</b>	<b>23,7</b>	<b>109,4</b>	<b>635,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,2</b>	<b>76,9</b>	<b>286,6</b>	<b>2337,8</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	200	6	6,6	21,3	211,3
42	Сыр порционный	10	4,3	5,9	0	56,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	17,3	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	13,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>17,4</b>	<b>31,7</b>	<b>51,8</b>	<b>476,1</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сушка	45	4,5	2,7	11,3	171
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>50,1</b>	<b>263</b>
	<b>Обед</b>					
50	Икра кабачковая	80	1	4	24	95
35	Свекольник	200	1,4	4,1	10,2	92,8
244	Каша ячневая рассыпчатая	180	2,4	2,8	13,5	135,4
297	Рыба припущенная с овощами	100	5,4	0,7	1,9	67,1
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
410 (1)	Компот из яблок	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	<b>Итого</b>		<b>16,6</b>	<b>16,6</b>	<b>134,9</b>	<b>662,5</b>
	<b>Полдник</b>					
137	Оладьи с медом	100	7,3	2,2	19,7	199,6
	Молоко пастеризованное 1,5 %	200	6	3	9,6	90
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>29,3</b>	<b>289,6</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови с чесноком и сметаной	100	4,8	8,7	4,9	149,2
144	Рагу овощное	200	9,5	10,2	10,5	147,9
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	11,4	75,7
	Яблоко	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>24,7</b>	<b>101,8</b>	<b>665,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,8</b>	<b>81,1</b>	<b>367,9</b>	<b>2356,8</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша молочная гречневая	200	4,7	8,9	19,7	206,5
261	Яйцо отварное	40	5	4	0,2	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	5,4	28,7	92,9
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>21</b>	<b>62,4</b>	<b>455,2</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат из консервированной кукурузы	80	1,2	4,5	4	74,5
770	Суп овощной	300	7,3	2,4	10,7	84,2
608	Котлета мясная	100	3,8	7,4	18,7	95,2
332	Макаронны отварные	180	4,2	2,9	21,5	184,7
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
406	Компот из кураги	200	1	0,1	24,3	126,8
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>22,1</b>	<b>146,7</b>	<b>820,2</b>
	<b>Полдник</b>					
502	Булочка молочная	80	7,4	1,8	5,5	190
	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>6,8</b>	<b>13,5</b>	<b>296</b>
	<b>Ужин</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	100	2,8	6,1	8	99,3
495	Гуляш из мяса птицы	100	10,1	9,4	14,7	167
297	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,6	4,8	15,3	146,7
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>25,4</b>	<b>25,91</b>	<b>118,6</b>	<b>728,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>81,1</b>	<b>76,01</b>	<b>361,4</b>	<b>2391,9</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшеничная молочная	200	9,2	5,2	14,6	292
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	3,6	2,7	13,8	93
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>10,6</b>	<b>42,2</b>	<b>478</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	80	0,8	0,01	11,8	14,6
162	Суп гороховый с колбасой п/к	200	4,7	9,8	10,7	119,2
529	Азу	200	4,2	14,7	7,4	103,3
42	Сыр порционный	10	4,6	8,7	0	72,8
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	17,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>21,1</b>	<b>38,61</b>	<b>114,8</b>	<b>672,2</b>
	<b>Полдник</b>					
501	Булочка с изюмом	80	6,4	4,5	18,6	234
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>47,9</b>	<b>358</b>
	<b>Ужин</b>					
126	Икра свекольная	100	1,9	6,8	8,6	103
297	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,3	4,2	21	114,6
231	Поджарка из рыбы	80	6,1	6	4	102
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>22,6</b>	<b>128,2</b>	<b>692,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,7</b>	<b>83,41</b>	<b>343,2</b>	<b>2246,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная манная	200	7,3	8	28,9	264,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	150	13,8	12,6	16,5	246,2
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>22,4</b>	<b>68,6</b>	<b>625,9</b>
	<b>Обед</b>					
582	Салат из капусты, кукурузы, крабовых палочек	80	2,4	0,2	7,9	54,3
45	Суп с клецками	200	0,8	0,7	11,6	36,4
297	Каша ячневая	180	3,2	2,9	16,4	134,1
536	Сосиска отварная	80	2,8	9,5	12,4	147,6
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
377	Кисель из концентрата	200	0,2	0	3,9	16
	<b>Итого</b>		<b>15,4</b>	<b>18,1</b>	<b>119,7</b>	<b>643,2</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	8,1	9,7	14,5	198,3
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	<b>Итого</b>		<b>8,7</b>	<b>9,7</b>	<b>18,9</b>	<b>218,3</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови и чеснока	100	5	9,9	4	125,1
297	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	4,8	18,9	201,3
443	Котлеты рубленые из птицы	100	16,8	10,8	7,5	213,8
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого</b>		<b>34,8</b>	<b>30,9</b>	<b>123,4</b>	<b>914,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>82,4</b>	<b>81,1</b>	<b>330,6</b>	<b>2402,1</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
102	Омлет натуральный	200	10,6	11,3	2,1	205
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	5,4	3,1	9,8	76
693	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>19,6</b>	<b>17,1</b>	<b>25,7</b>	<b>374</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
49	Салат Витаминный(с кукурузой)	80	5,4	5,6	7,2	115,6
161	Суп полевой	200	6,4	7,3	11,3	117,3
690	Печень по-строгановски	80	5,4	7,4	7,6	126,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	3,1	9,8	94,6
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	17,5	110
	<b>Итого</b>		<b>27,1</b>	<b>28,3</b>	<b>120,9</b>	<b>818,7</b>
	<b>Полдник</b>					
806	Корж молочный	100	4,7	11,1	15,8	371
428(1)	Кисель молочный	200	5,2	4,6	19,1	178
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>15,7</b>	<b>34,9</b>	<b>549</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,5	5	8,2	84,6
332	Макаронны отварные	2300	7,3	5,6	23,4	178,4
93	Гуляш мясной	100	7,5	4,6	2,7	147,6
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	35
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>22,6</b>	<b>20,8</b>	<b>119,2</b>	<b>738,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,2</b>	<b>82,1</b>	<b>320,9</b>	<b>2572,1</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	200	6	7,2	18,9	239,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	21,5	92,9
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>14,3</b>	<b>27,3</b>	<b>54,2</b>	<b>425,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
1064	Салат из свеклы с чесноком	80	0,9	4,5	5,3	87,4
133	Суп гороховый	200	3,1	2,1	10,4	102,8
310	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,7	0,4	0,3	134,2
467	Биточки особые	100	8,7	11,6	9,8	115,5
1	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
406	Компот из кураги	200	1	0,1	55,5	226,5
	<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>23,5</b>	<b>148,8</b>	<b>921,2</b>
	<b>Полдник</b>					
502	Булочка молочная	80	9,4	2,2	7,5	247,6
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>2,21</b>	<b>13,1</b>	<b>270,3</b>
	<b>Ужин</b>					
50	Икра кабачковая	100	8,7	12,3	42,8	170,8
336	Капуста тушенная	200	3,7	8,6	20,4	157,6
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого</b>		<b>19,4</b>	<b>26,1</b>	<b>144,9</b>	<b>647,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,2</b>	<b>79,1</b>	<b>361</b>	<b>2264,2</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная манная	200	7,1	8,2	9,7	234,1
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	9,1	19,2	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	17,4	115,5
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>19,1</b>	<b>46,3</b>	<b>442,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Печенье	25	1,8	3	10,2	104
	Сок фруктовый	200	1	0,2	14,6	92
	<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>30,3</b>	<b>196</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	80	1,9	4,3	4,3	71,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	6,7	5,8	8,3	121,5
443	Плов	180	6,8	5,3	9,8	164,3
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	12,4	68
	<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>20,4</b>	<b>102,3</b>	<b>680,2</b>
	<b>Полдник</b>					
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
501	Булочка с изюмом	80	6,4	4,5	17,4	234
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>26,8</b>	<b>358</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови и чеснока	100	5	9,9	4	121,1
312	Пюре картофельное	200	2,3	7,5	5,5	98,7
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,2	2,4	3,9	105,2
1	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Груша	250	0,4	0,3	47,3	47
	<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>25,1</b>	<b>143,9</b>	<b>702,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,6</b>	<b>79,3</b>	<b>349,6</b>	<b>2379,2</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша молочная гречневая	200	3,1	4,8	11,7	101,4
261	Яйцо отварное	40	5,1	4,1	0,3	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	13,4	14,9	92,9
327	Кисель из кураги	200	0,8	0,6	17,7	151,3
	<b>Итого</b>		<b>13,7</b>	<b>22,9</b>	<b>44,6</b>	<b>408,4</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	1,17	9,1	18,7	162,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>2,17</b>	<b>9,3</b>	<b>38,9</b>	<b>254,6</b>
	<b>Обед</b>					
1064	Салат из свеклы с чесноком	80	0,9	4,3	8,6	104,9
770	Суп овощной	200	3,6	1,4	9,2	98,8
101	Поджарка мясная	100	5,7	6,8	2	132,4
297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,9	3,7	12,3,6	146,5
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	17,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>22,9</b>	<b>21,6</b>	<b>104,7</b>	<b>844,9</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кефир	200	5,8	5	8	106
827	Шарлотка с яблоками	80	3,1	4,1	14,5	184
	<b>Итого</b>		<b>8,9</b>	<b>9,1</b>	<b>27,8</b>	<b>290</b>
	<b>Ужин</b>					
12	Салат из соленых огурцов и лука	100	2,9	6,2	8	99,3
495	Гуляш из мяса птицы	100	10,9	7,5	18,4	180,7
332	Макароны отварные	180	5,8	4,9	19,2	135,4
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>24,2</b>	<b>126,2</b>	<b>730,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,2</b>	<b>87,1</b>	<b>342,2</b>	<b>2528,8</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>741,4</b>	<b>797,0</b>	<b>3404,9</b>	<b>23774,1</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>11 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша молочная геркулесовая	200	6	6,6	21,3	211,3
42	Сыр порционный	10	4,3	5,9	0	56,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	17,3	92,9
868	Чай с молоком	200	2,4	1,8	13,2	115,5
	<b>Итого</b>		<b>17,4</b>	<b>31,7</b>	<b>51,8</b>	<b>476,1</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сушка	45	4,5	2,7	11,3	171
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>50,1</b>	<b>263</b>
	<b>Обед</b>					
50	Икра кабачковая	80	1	4	24	95
35	Свекольник	200	1,4	4,1	10,2	92,8
244	Каша ячневая рассыпчатая	180	2,4	2,8	13,5	135,4
297	Рыба припущенная с овощами	100	5,4	0,7	1,9	67,1
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
410 (1)	Компот из яблок	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	<b>Итого</b>		<b>16,6</b>	<b>16,6</b>	<b>134,9</b>	<b>662,5</b>
	<b>Полдник</b>					
137	Оладьи с медом	100	7,3	2,2	19,7	199,6
	Молоко пастеризованное 1,5 %	200	6	3	9,6	90
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>29,3</b>	<b>289,6</b>
	<b>Ужин</b>					
193	Салат из моркови с чесноком и сметаной	100	4,8	8,7	4,9	149,2
144	Рагу овощное	200	9,5	10,2	10,5	147,9
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
133	Чай Каркаде	200	0,5	0,2	11,4	75,7
	Яблоко	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>24,7</b>	<b>101,8</b>	<b>665,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,8</b>	<b>81,1</b>	<b>367,9</b>	<b>2356,8</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>12 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшенная молочная	200	6,8	6	24,8	282,8
	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	8,7	21,4	248,4
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>60</b>	<b>624,2</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Обед</b>					
108	Винегрет овощной	80	0,8	0	2,7	14,6
163	Суп с макаронными изделиями	250	3,8	4,2	10,5	138,7
467	Биточки особые	100	3,9	5,7	13,3	125,8
243	Пюре гороховое	180	4,2	9,4	14,6	135,4
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
278	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	2,7	14,6
	<b>Итого</b>		<b>19,5</b>	<b>24,1</b>	<b>111,3</b>	<b>683,9</b>
	<b>Полдник</b>					
503	Пирожок с повидлом	100	10,1	10,6	4,4	125,2
685	Чай с сахаром	200	8,6	2,9	48	250
	<b>Итого</b>		<b>18,7</b>	<b>13,5</b>	<b>52,4</b>	<b>375,2</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,5	5	8,2	84,6
336	Капуста тушеная	200	9,1	5,6	6	110,2
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Груша	250	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>15,71</b>	<b>97,6</b>	<b>519,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72</b>	<b>70,91</b>	<b>341,5</b>	<b>2294,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>13 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша пшеничная молочная	200	9,2	5,2	14,6	292
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	3,6	2,7	13,8	93
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>10,6</b>	<b>42,2</b>	<b>478</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	80	0,8	0,01	11,8	14,6
162	Суп гороховый с колбасой п/к	200	4,7	9,8	10,7	119,2
529	Азу	200	4,2	14,7	7,4	103,3
42	Сыр порционный	10	4,6	8,7	0	72,8
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	17,4	107,5
	<b>Итого</b>		<b>21,1</b>	<b>38,61</b>	<b>114,8</b>	<b>672,2</b>
	<b>Полдник</b>					
501	Булочка с изюмом	80	6,4	4,5	18,6	234
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	5,8	7	9,4	124
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>47,9</b>	<b>358</b>
	<b>Ужин</b>					
126	Икра свекольная	100	1,9	6,8	8,6	103
297	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,3	4,2	21	114,6
231	Поджарка из рыбы	80	6,1	6	4	102
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>22,6</b>	<b>128,2</b>	<b>692,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,7</b>	<b>83,41</b>	<b>343,2</b>	<b>2246,6</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>14 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
284	Каша манная молочная	200	7,3	8	19,1	308
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	12,6	284,5
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>28,1</b>	<b>45,5</b>	<b>685,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Йогурт сладкий 3,5 %	100	5	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>87</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из лобы и моркови	80	0,8	0	2,7	141,6
119	Суп харчо со сметаной	200	1,9	3,4	7,6	121,5
436	Жаркое по-домашнему	180	1,8	2,9	5,4	110,8
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	<b>Итого</b>		<b>11,1</b>	<b>11,3</b>	<b>99,2</b>	<b>696,7</b>
	<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Кисель из сухого концентрата	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>24</b>	<b>233,5</b>
	<b>Ужин</b>					
105	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,4	5	8,2	84,6
431	Печень тушенная	80	9,1	5,6	6	110,2
297	Каша перловая рассыпчатая	200	8,1	7,5	15,8	127,5
	Хлеб пшеничный	150	6	4,8	67,5	254,8
408	Отвар из шиповника	200	0,6	0	4,4	20
	Мандарин	250	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Итого</b>		<b>25,4</b>	<b>23,7</b>	<b>109,4</b>	<b>635,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,2</b>	<b>76,9</b>	<b>286,6</b>	<b>2337,8</b>



Рацион питания обучающихся воспитанников предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течении суток. На основании сформированного рациона питания в школе – интернате разработано меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). В выходные дни второй завтрак не выдается (6-7 день).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся, воспитанников школы – интерната, составлено примерное 14 дневное меню, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, воспитанников (7-10, 11-13 и 14-17 лет). Примерное меню при его практическом использовании в школе – интернате может корректироваться с учетом социально – демографических факторов, внесенных изменений в муниципальные контракты по питанию.

С учетом возраста обучающихся, воспитанников в примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп детей. Ежедневно в рационах 6-ти разового питания включено: мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, включены 1 раз в 2-3 дня.