УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Новозыбковская школа-интернат»
Батурская Е.М.
Приказ № 145 от 31.08. 2022г

Примерное
14-дневное меню

по ГБОУ «Новозыбковская школа-интернат»
с круглосуточным пребыванием воспитанников
в возрасте от 11 до 18 лет
на осеннее-зимний период

Сборник технологических нормативов.
Рецептур блюд и кулинарных изделий для
общеобразовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений
2006 год, г.Пермь
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День 1 (понедельник)

№ рец.	Меню	выход блюд,	Б	Ж	У	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
9	С-т из моркови	80	0,91	8,06	3	109,44								
44	Суп молочный Геркулесовый	200	4,94	6,06	18,6	148,5								
258	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,7	106,8								
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	19,0	110,0								
	ИТОГО	500	12,62	18,8	58,3	474,74								
					Завтрак 2									
	Сок	200	-	-	20,0	90,0								
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71,0								
	Яйцо отв	50	6,0	4,0	-	68,0								
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	19,0	110,0								
	ИТОГО	***440***	***10.8***	***6,41***	***33,7***	***339,0***								
					Обед									
6	Кукуруза конс	50	1,2	0,6	5,2	35								
34	Рассольник Ленингр /мяс	250	5,03	11,3	32,4	149,6								
201	Рис отв	150	3,88	5,08	40,2	225,8								
247	Кисель конц	180	1,22	-	21,7	104,5								
171	Котлета мясн. с том.соусом	100	10,68	11,7	5,74	176,7								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Итого	855	33,7	33,41	160,7	1023,3								
					Полдник									
245	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39								
135	Пудинг творож.запеченный	150	18,9	6,23	29,81	248,10								
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	65,8								
	ИТОГО	320	24,5	12,71	47,14	398,29								
					Ужин									
2	С-т Витаминный	80	0,91	8,11	9,23	113,55								
144	Котлета рыбная любит	100	9,33	2,78	4,77	81,36								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
344	Хлеб пшеничный/масло слив	50/10	1,7	15,1	10,26	183,6								
	ИТОГО	675	22,24	35,73	94,84	809,02								

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	Б	Ж	У	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				Завтрак										
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,66								
44	Суп молочный с гречкой	155	3,83	4,69	14,43	115,12								
243	Какао с молоком	180	4,36	4,53	29,4	176,13								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Сыр порционный	24	7,75	13,4	15,1	66								
	Итого	425	22,06	25,68	102,2	589,41								
				Завтрак 2										
245	Кисломолочн.прод.	180	5,6	6,38	8,18	101,26								
296	Оладьи с повидлом	82/15	6,38	5,88	55,53	300,66								
	ИТОГО	277	11,98	12,26	63,71	401,92								
				Обед										
	Помидор сол	80	0,88	0,08	1,28	12,8								
37	Суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
160	Голубцы ленив.в том/смет соусе	70/30	6,56	6,69	4,93	106,21								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
255	Компот из сухофруктов	180	0,50	-	25,1	102,41								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	915	25,8	22,66	128,3	844,45								
				Полдник										
	Сок	200	-	-	20,0	90,0								
124	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Кондитерка	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	ИТОГО	272	6,12	10,16	54,54	341,3								
				Ужин										
10	С-т из моркови/ябл	80	0,72	8,12	6,59	102,49								
189	Котлета из курицы с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09								
83	Рагу овощное	180	3,26	13,05	19,81	209,84								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,8	66								
	ИТОГО	675	30,13	39,28	94,62	855								

№ рецепт	Меню	выход блюд,	белки	жиры	углев	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						День 3 (среда)								
						Завтрак								
	Фрукты	120	0,8	0,8	19,6	94,66								
103	Каша молочная пшенная жидкая	205	6,04	7,27	34,2	227,1								
259	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,38								
	Масло слив. порц	10	0,6	8,25	0,8	66								
	Хлеб пшеничный/	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Яйцо отварное	50	6,0	-	4,0	68,0								
	ИТОГО	615	20,2	20,0	97,9	673,64								
						Завтрак 2								
245	Ряженка	170	4,76	5,42	7,36	101,26								
123	Вареники ленивые/сгущ.мол	170	26,30	7,94	26,8	284,32								
	ИТОГО	340	31,06	13,3	34,1	385,58								
						Обед								
3	С-т из бел.кап/морк/ябл	80	2,19	16,24	9,72	193,84								
35	Свекольник со смет на м/б	250	1,93	6,34	10,05	104,16								
185	Колбасн.изд отв	110	9,70	23,5	2,30	263,58								
204	Макарон отварной	150	5,52	5,29	35,32	211,09								
254	Компот из свеж.ябл	180	0,14	-	13,49	54,57								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	895	31,17	56,1	126,3	1158,92								
						Полдник								
	Сок	200	-	-	20,0	90,0								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Фрукты	120	0,8	0,8	19,6	94,6								
	ИТОГО	370	6,12	3,06	63,3	322,1								
						Ужин								
210	Капуста туш	100	2,62	3,23	13,45	87,16								
143	Биточки рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93								
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен/масло слив	50/10	2,55	22,65	15,39	275,4								
	ИТОГО	590	34,13	34,32	93,79	793,43								

День 4 (четверг)

№ рецепту	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энерге т. ценнос	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
44	Суп мол Геркулесовый	200	4,94	6,06	18,6	148,54								
258	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшен	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Сыр порц	24	7,75	13,4	15,1	66								
	ИТОГО	444	20,33	24,7	75,9	463,06								
	Завтрак 2													
242	Какао с мол	180	3,39	3,53	23,35	138,52								
284	Выпечка	70	4,95	3,38	45,73	233,1								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118,0								
	ИТОГО	400	9,14	7,71	88,6	489,62								
	Обед													
	Сол.огурец нарез.	80	0,84	5,06	5,32	11,2								
55	Щи из св.капусты/картоф/мяс.	250	2,09	6,33	10,6	107,83								
216	Картофельное пюре	150	25,53	24,7	18,4	106								
172	Тефтели мясн паров / том соус	100	23,32	28,9	4,70	370,15								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Сок	200	-	-	10	45								
	Итого	895	58,15	69,7	104,5	971,88								
	Полдник													
245	Ряженка	160	4,48	5,10	6,54	90,01								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Кондитерка	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	Итого	232	10,6	15,26	41,08	341,31								
	Ужин													
1	Винегрет овощ/сельдь	80/50	5,72	11,18	9,75	166,79								
191	Плов из птицы отв	180	31,88	38,85	35,18	640,36								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	615	48,37	62,23	106,5	1221,12								

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118,0								
118	Омлет с зел горош	140	9,55	11,66	4,66	161,89								
258	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	60	6,37	2,7	28,44	165,0								
	ИТОГО	530	20,11	18,63	76,0	583,41								
	Завтрак 2													
245	Ряженка	170	4,76	5,42	6,5	95,64								
135	Пудинг творж./повидло	150	18,19	6,23	29,81	248,10								
	ИТОГО	320	22,95	11,65	36,31	343,74								
	Обед													
	Помидор сол	80	-	5,6	5,6	72								
27	Борщ с карт.на м/б,смет	250	1,90	6,66	10,81	111,11								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
154	Рыба туш.в томате с овощ.	140	14,52	8,03	7,51	160,29								
247	Кисель конц	180	1,22	-	26,11	104,57								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	945	32,09	31,83	128,74	944,71								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	45								
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	151								
	Кондитерск.изд	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	ИТОГО	272	5,71	10,55	61,47	309,8								
	Ужин													
	Огурец сол	80	0,45	0,45	1,68	9								
162	Гуляш из свин	100	16,25	18,15	5,05	248,64								
196	Каша гречневая рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,80								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								

№ рецеп Туры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	угле воды	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 6 (суббота)													
	Завтрак													
	Фрукты	200	1,06	1,06	26,13	157,33								
	Макарон с сыром	150	7,65	5,5	27,15	190,1								
243	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	138,52								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Итого	580	17,42	12,35	100,33	623,45								
	Завтрак 2													
245	Ряженка	170	4,76	5,42	6,5	95,64								
275	Блины /масло сл	85	5,65	8,82	43,05	238,24								
	ИТОГО	255	10,41	14,24	49,55	333,88								
	Обед													
	Кукуруза конс	50	1,14	0,61	7,17	33,5								
43	Суп крестьян с рисом	250	2,31	7,74	15,43	140,5								
171	Котлета мясн	75	10,68	11,72	5,74	176,75								
83	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,92	179,24								
255	Компот из с/ф	180	0,50	-	25,10	102,41								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	ИТОГО	830	29,11	35,95	125,86	964,1								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Итого	250	6,18	2,26	46,88	236,1								
	Ужин													
20	С-т из свеклы/чернослив	80	1,13	8,04	13,02	129,16								
192	Птица отв	70	18,22	18,22	0,97	242,68								
213	Картоф.жар. из отв	180	4,30	17,58	37,17	324,88								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	645	35,49	56,5	117,54	1105,19								

№ рецеп Туры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 7 (воскресенье)														
	Завтрак													
	Фрукты	200	1,06	1,06	26,13	157,33								
44	Суп мол с манной крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54								
258	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	625	13,64	12,45	87,01	554,39								
	Завтрак 2													
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31								
346	Хлеб пшен/повидло	50/20	1,72	4,20	32,90	176,30								
	ИТОГО	270	7,31	10,58	42,28	293,61								
	Обед													
43	Суп крестьянский с пшеном	250	2,31	7,74	15,43	140,59								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
181	Тефтели мясные.пар	75	12,85	14,60	8,74	217,83								
255	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79								
2	С-т Витаминный	80	0,91	8,11	9,23	113,55								
	Хлеб рж/пш	75/50	11,69	4,73	55,5	331,7								
	ИТОГО	890	32,15	42,45	144,74	1110								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Кондитерка	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	151								
	ИТОГО	272	5,71	10,55	61,47	363,4								
	Ужин													
1	Винегрет овощ./сельдь	80/50	5,72	11,18	9,75	166,79								
163	Жаркое по - домашнему с мясом	180	18,44	14,17	18,10	273,33								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	625	36,0	38,01	94,23	881,59								

№ рецепт	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углевод	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 8 (понедельник)													
	Завтрак													
6	С-т из бел.кап/ябл	80	0,86	8,16	5,05	97,12								
45	Суп молочн с макарон.изд	200	5,58	6,12	19,72	156,08								
258	Кофейный напиток	180	0,8	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	520	11,49	19,61	67,03	501,72								
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Хлеб пшен	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Яйцо отв	50	6,0	5,5	0,3	78								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118,0								
	ИТОГО	440	11,91	8,1	62,04	404,6								
	Обед													
21	С-т из свеклы с сол.огурцами	80	1,00	8,06	6,20	101,44								
34	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
144	Котлета рыбная любит.	75	9,33	2,78	4,77	81,36								
255	Компот из с/ф	180	0,50	-	25,10	102,41								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	965	28,38	34,14	151,9	959,05								
	Полдник													
245	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39								
135	Пудинг творож. запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81								
	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,2	65,8								
	ИТОГО	320	29,86	14,79	57,08	481,0								
	Ужин													
171	Биточки мясн/соус том	100	10,68	11,72	5,74	176,75								
201	Рис отв	180	4,66	6,53	48,33	270,21								
271	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
344	Хлеб пшен/масло слив	50/10	3,48	13,68	23,04	231								
	ИТОГО	600	25,29	34,4	119,74	915,93								

№ рецептур	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 9 (вторник)													
	Завтрак													
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118,0								
44	Суп мол.Геркулес	200	4,94	6,06	18,62	148,54								
258	Кофейный напиток с мол	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Сыр порционный	24	7,75	13,4	15,1	66								
	ИТОГО	594	21,13	25,59	95,58	581,06								
	Завтрак 2													
245	Кефир	150	3,96	4,51	5,41	79,69								
296	Оладьи со сгущ	82/20	4,67	4,31	40,69	220,31								
	ИТОГО	252	8,63	8,82	46,1	300,0								
	Обед													
4	С-т из бел.кап/морк	80	0,67	4,04	4,25	56,01								
37	Суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
189	Котлета из птицы с соусом том.	100	11,02	12,45	7,52	186,09								
204	Макарон отв	150	5,52	5,29	35,32	211,09								
254	Компот из свеж ябл	180	0,14	-	13,49	54,57								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	885	31,38	30,04	129,69	938,25								
	Полдник													
	Сок	200	5,60	6,38	8,18	112,52								
	Кондитерка	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	272	11,72	16,54	42,72	363,82								
	Ужин													
	Сол.огурец нарезн	80	0,84	5,06	5,32	11,2								
160	Ленивый голубец/соус	100	6,56	6,69	4,93	106,21								
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54								
	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	675	23,07	31,68	104,58	751,42								

№ рецептуры	Меню	выход блюд,г	белки	жиры	углев	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 10 (среда)													
	Завтрак													
9	С-т из моркови	80	0,91	8,06	8,30	109,44								
43	Суп мол с гречкой	200	1,8	6,19	12,34	112,47								
243	Какао на молоке	180	3,39	3,53	23,35	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	500	10,35	19,58	63,95	470,43								
	Завтрак 2													
245	Ряженка	150	3,96	4,51	5,41	79,69								
137	Сырники запеченные /повидло	150	28,67	7,48	39,59	340,36								
	ИТОГО	300	32,63	11,99	45	420,05								
	Обед													
210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16								
35	Свекольник со смет	250	1,93	6,34	10,05	104,16								
185	Колбасные изд отв	100	10,59	25,6	2,51	287,55								
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97								
253	Компот из плодов и суш ягод	180	0,29	-	20,39	82,78								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Кондитерка	22	0,8	7,9	10.84	113,8								
	Итого	877	30,5	51,84	128,27	1114,12								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,65								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118								
	Итого	400	6,98	3,06	66,48	354,15								
	Ужин													
23	С-т картоф/зел горош	80	2.43	9,10	8,6	125,6								
147	Рыба припущ в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36								
204	Макарон отв	150	5,52	5,29	35,32	211,09								
	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
344	Хлеб пшен/масло слив	40/10	2,9	11,4	19,2	192,5								
	ИТОГО	655	26,65	31,04	110,52	848,52								

День 11 (четверг)

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
98	Каша молочная манная жид	205	6,20	8,05	31,09	222,02								
258	Кофейный напиток	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Сыр порционный	24	7,75	13,4	15,1	66								
	ИТОГО	449	21,59	26,78	88,45	536,54								
	Завтрак 2													
	Какао	180	3,39	3,53	23,35	138,52								
	Булочка домашняя	70	4,95	3,38	45,73	233,1								
	ИТОГО	250	8,34	6,91	69,08	371,62								
	Обед													
20	С-т из свеклы с чернослив	80	1,13	8,04	13,02	129,16								
43	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24								
171	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75								
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,29	160,44								
247	Кисель конц.	180	1,22	-	26,11	104,57								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118								
	Итого	1010	41,92	35,45	149,96	1136,86								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	250	6,18	2,26	46,88	236,1								
	Ужин													
1	Винегрет овощ/сельдь	80/50	5,72	11,18	9,75	166,79								
191	Плов из отв курицы	180	31,88	38,85	35,18	640,36								
271	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	625	49,44	62,69	111,31	1248,62								

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	Белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 12 (пятница)													
	Завтрак													
6	С-т из бел.кап/ябл	80	0,86	8,16	5,05	97,12								
122	Омлет с сыром	135	14,13	20,44	2,21	251,52								
243	Какао с мол	180	3,39	3,53	23,35	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	435	22,63	33,93	49,57	597,16								
	Завтрак 2													
245	Ряженка	150	3,96	4,51	5,41	79,69								
132	Лапшевник с творогом/соус	200	15,71	7,06	40,44	285,98								
	ИТОГО	350	19,67	11,57	45,85	365,67								
	Обед													
27	Борщ с кап/карт/мяс	250	1,9	6,66	10,81	111,11								
162	Гуляш из свин	100	18,06	20,17	5,61	276,27								
204	Макарон отв	150	5,52	5,29	35,32	211,09								
	Хлеб ржаной/пш	75/50	11,69	4,73	55,5	331,7								
253	Компот из чернослива	180	0,29	-	20,39	82,78								
	ИТОГО	805	37,46	36,85	127,63	1012,95								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6					0			
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118								
	ИТОГО	400	6,98	3,06	66,48	354,1								
	Ужин													
	Помидор сол.нарез	80	0,88	0,08	1,28	12,8								
162	Голубцы ленив/том соус	100	6,56	6,69	4,93	106,21								
201	Рис отв	150	3,88	5,08	40,27	225,18								
271	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 13 (суббота)													
	Завтрак													
	Фрукты	200	1,06	1,06	26,13	157,33								
	Макарон с сыром	150	16,65	7,5	27,9	500,25								
258	Кофейный напиток с мол	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	60	6,38	2,71	28,44	165								
	ИТОГО	590												
	Завтрак 2													
275	Блины	75	5,65	8,82	43,05	238,24								
	Повидло	20	1,4	1,7	11,2	65,8								
245	Кефир	150	3,96	4,51	5,41	79,69								
	ИТОГО	245	11,01	15,03	59,66	348,64								
	Обед													
	Огурец сол нарез	80	-	-	2,4	9,6								
37	Суп картоф. с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
192	Птица отв	75	18,22	18,22	0,97	242,68								
213	Картофель жар из отв	180	4,30	17,58	37,17	324,88								
254	Компот из свеж. яблок	180	0,14	-	13,49	54,57								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2.26	23,7	137,5								
	ИТОГО	890	36,69	44,42	123,14	1062,22								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,33	23,47	107								
	Кондитерка	24	0,87	8,61	11,82	124,14								
	ИТОГО	274	5,09	8,94	58,47	329,74								
	Ужин													
2	С-т Витаминный	80	0,91	8,11	9,23	113,55								
171	Котлета мясная/соус том	100	10,68	11,72	5,74	176,75								
200	Каша перловая с луком	150	4,53	19,66	25,59	297,48								
268	Чай с молоком	180	2,52	2,30	11,97	78,71								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	635	29,31	53,99	103,34	1036,69								

День 14 (воскресенье)

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				Завтрак										
3	С- т из бел.кап/морк/ябл	80	2,19	16,24	9,72	193,84								
44	Суп молочн. манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54								
258	Кофейный напиток	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	500	14,77	27,63	70,6	590,9								
				Завтрак 2										
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31								
	Хлеб пшен/повидло	40/20	1,72	4,20	32,90	176,30								
	ИТОГО	260	7,31	10,58	42,28	293,61								
				Обед										
39	Суп картоф. с макарон изд	250	1,93	5,86	12,59	115,24								
146	Рыба жарен	75	13,57	11,67	3,49	173,75								
214	Картофель отв	180	3,76	8,44	32,65	218,95								
255	Компот из сухофруктов	180	0,50	-	25,1	102,41								
	Горошек конс/	60	1,87	1,97	4,19	46,72								
	Хлеб рж	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	870	33,32	32,67	133,52	988,77								
				Полдник										
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118								
	Кондитер.изделия	22	0,8	7,9	10,84	113,8								
	ИТОГО	372	2,46	8,7	53,62	330,4								
				Ужин										
1	Винегрет овощн/сельдь	80/50	5,72	11,18	9,75	166,79								
163	Жаркое по – домашнему с мясом	*200*	*20,49*	15,75	20,11	303,70								
	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	75	6,37	2,47	31,8	194,2								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	635	36,98	39,13	91,5	886,26								