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 7 до 11 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	60	0,68	6,04	2,25	82,08								
44	Суп молочный Геркулесовый	150	3,70	4,54	13,9	113,37								
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	430	11,15	15,2	52,8	412,25								
					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	200	4,02	9,04	25,9	119,68								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Итого	780	30,56	30,32	143,6	928,64								
					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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
344	Хлеб пшеничный/масло слив	50/10	1,7	15,1	10,26	183,6								
	ИТОГО	675	20,11	34,9	84,24	744,28								

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								
77	Запеканка морковная	155	6,7	19,29	35,90	344,01								
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	24,93	40,28	123,7	818,3								
	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	60	0,66	0,6	0,96	9,6								
37	Суп картоф.с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,03								
160	Голубцы ленив.в том/смет соусе	70/30	6,56	6,69	4,93	106,21								
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	22,91	160,44								
255	Компот из сухофруктов	180	0,50	-	25,1	102,41								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	790	22,34	20,35	109,6	724,65								
	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	150	2,71	10,87	16,50	174,86								
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,8	66								
	ИТОГО	620	24,17	43,59	87,14	840,17								

№ 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	150	4,53	5,45	25,6	170,32								
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	560	18,51	17,4	89,3	616,86								
	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	200	1,54	5,07	8,04	83,32								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	820	28,65	54,0	113,7	1073,36								
	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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен/масло слив	50/10	2,55	22,65	15,39	275,4								
	ИТОГО	565	22,0	33,49	83,15	648,69								

День 4 (четверг)

№ рецепту	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос	Витамины(м)г				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
9	С-т из моркови	60	0,67	6,04	6,22	82,05								
44	Суп мол Геркулесовый	150	3,70	4,54	13,9	111,40								
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	474	19,76	29,3	77,4	507,97								
	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.	60	0,63	3,79	3,99	8,4								
55	Щи из св.капусты/картоф/мяс.	200	1,67	5,06	8,48	86,26								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	40	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Сок	200	-	-	10	45								
	Итого	800	60,71	66,3	90,47	882,77								
	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	200	1,52	5,32	8,64	88,88								
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,29	160,44								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	840	28,94	28,44	111,31	825,64								
	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								
	Огурец сол	60	0,33	0,33	1,26	7								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	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
		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	Супкрестьян с рисом	200	1,84	6,19	12,34	112,4								
171	Котлета мясн/соус	100	10,68	11,72	5,74	176,75								
201	Рис отв	150	3,88	5,08	40,27	225,18								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	ИТОГО	780	27,6	27,5	135,52	917,2								
		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	60	0,84	6,03	9,76	96,87								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	600	33,07	53,66	103,68	1041,16								

День 7 (воскресенье)

№ 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
	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	Супкрестьянский с пшеном	200	1,84	6,19	12,34	112,47								
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	50/50	9,56	3,9	44,9	266,96								
	ИТОГО	815	29,55	40,07	131,05	1017,14								
	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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	600	33,87	37,18	83,63	816,85								

День 8 (понедельник)															
№ рецепт	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углевод	энергет. ценность	Витамины(м)г				Минеральные вещества мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак												
6	С-т из бел.кап/ябл	60	0,64	6,12	3,78	72,84								
45	Суп молочн с макарон.изд	150	4,18	4,59	14,79	117,06								
258	Кофейный напиток	180	0,8	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	430	9,87	16,04	60,83	438,42								
		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								
43	Суп крестьянский с перловкой	200	1,84	6,19	12,34	112,47								
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,29	160,44								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	785	25,42	26,98	116,6	825,08								
		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	150	3,88	5,44	40,27	225,17								
271	Чай	180	0,10	/-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
344	Хлеб пшен/масло слив	50/10	3,48	13,68	23,04	231								
	ИТОГО	540	22,38	32,48	101,08	806,15								

День 9 (вторник)															
№ рецептур	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								
44	Суп мол.Геркулес	150	3,70	4,54	16,75	111,40								
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	544	19,89	24,07	93,71	543,92								
		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	200	1,87	3,11	10,88	79,03								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	810	28,78	28,79	116,36	853,75								
		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	150	3,19	6,05	23,29	160,44								
	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	620	20,3	29,63	89,32	654,58								

№ 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								

№ 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 11 (четверг)													
	Завтрак													
98	Каша молочная манная жид	150	4,65	6,03	23,31	166,51								
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	394	20,04	24,76	80,67	481,03								
	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								
39	Суп с макарон.изд. на м/б	200	2,26	2,28	17,40	99,27								
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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	118								
	Итого	935	28,84	24,79	150,06	1055,15								
	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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	600	47,31	61,51	100,71	1183,88								

	День 12 (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													
6	С-т из бел.кап/ябл	60	0,64	6,12	3,78	72,84								
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	415	22,41	31,89	48,3	572,88								
	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													
	Кукуруза конс	50	1,14	0,61	7,17	33,5								
42	Суп рыбный	200	10,56	3,28	5,36	92,99								
190	Курица в том соусе	100	28,75	34,68	4,53	445,24								
204	Макарон отв	150	5,52	5,29	35,32	211,09								
	Хлеб ржаной/пш	50/50	9,56	3,9	44,9	266,96								
253	Компот из чернослива	180	0,29	-	20,39	82,78								
	ИТОГО	780	55,82	47,76	117,67	1132,56								
	Полдник													
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6								
	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	60	0,6	0,06	0,96	9,6								
162	Гуляш из свинины	100	9,9	10,9	3,2	148,2								
201	Рис отв	150	3,88	5,08	40,27	225,18								
271	Чай	180	0,10	-	10,83	43,77								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								

День 13 (суббота)															
№ 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	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	27,48	14,8	105,77	961,1								
	Завтрак 2													
275	Блины	75	5,65	8,82	43,05	238,24								
	Молоко сгущенное	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	60	-	-	1,8	7,2								
37	Суп картоф. с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,03								
192	Птица отв	75	18,22	18,22	0,97	242,68								
222	Пюре из моркови/свеклы	150	2,34	5,60	16,25	124,7								
254	Компот из свеж. яблок	180	0,14	-	13,49	54,57								
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	765	32,13	30,83	88,29	775,14								
	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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	615	27,18	53,16	92,74	971,95								

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	60	1,64	12,18	7,29	145,05								
44	Суп молочн. манный	150	3,70	4,54	13,96	111,40								
258	Кофейный напиток	180	3,39	3,53	23,3	138,52								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	ИТОГО	430	12,98	22,05	63,51	504,97								
				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	200	1,54	4,68	10,07	92,19								
146	Рыба жарен	75	13,57	11,67	3,49	173,75								
214	Картофель отв	150	3,13	7,03	27,20	182,45								
255	Компот из сухофруктов	180	0,50	-	25,1	102,41								
	Горошек конс	60	1,87	1,97	4,19	46,72								
	Хлеб рж	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5								
	ИТОГО	765	30,17	29,25	114,95	864,48								
				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	50	4,24	1,64	21,2	129,46								
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,96	110								
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66								
	ИТОГО	615	34,85	38,3	80,9	819,72								