

Согласовано						Утверждено				

Согласовано						Утверждено				
Директор ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат»						Директор ООО «ОПТ ПЛЮС»				
Марычев В.Ф.										
« 2023 г.						« 2023 г.				

**Примерное 14 дневное меню для ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на весенний период 2022-2023 учебный год для детей с 11 лет и старше**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	250	7,320	5,620	35,160	201,000	6,46	11,4	1,48	0
209	Яйца вареные	40	9,945	19,380	0,000	155,000	34	17,85	1,445	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	60	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		565								
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>31,105</b>	<b>33,040</b>	<b>82,620</b>	<b>659,400</b>	<b>233,880</b>	<b>71,770</b>	<b>4,637</b>	<b>1,603</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,229	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>1,808</b>	<b>2,468</b>	<b>66,170</b>	<b>300,800</b>	<b>63,829</b>	<b>64,25</b>	<b>6,018</b>	<b>35,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
52	Салат из отв. свеклы зел.	100	23,125	22,875	36,250	86,000	23,8	48,155	2,9	0,125
102	Суп картофельный с горохом	250	7,700	7,350	23,100	135,000	59,745	49,805	2,87	8,155
233	Рыба запеченная с яйцом	100	6,8	6,81	9,67	127,000	59,54	23,54	0,62	4,45
126	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	11,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>49,585</b>	<b>46,255</b>	<b>184,820</b>	<b>844,400</b>	<b>210,705</b>	<b>196,26</b>	<b>13,57</b>	<b>43,97</b>
<b>УЖИН</b>										
70	Огурцы соленые порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	9,900	14,697	10,872	185,000	6,984	12,375	0,693	0,405
321	Капуста тушеная	180	4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6

349	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			21,542	24,827	100,392	713,000	196,464	107,535	6,091	26,531
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	104,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	94,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	198,000	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			113,120	112,390	462,922	2715,600	1073,678	481,015	31,116	109,504
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i><u>ЗАВТРАК</u></i>										
208	Лапшевник с творогом и	230	7,600	13,975	41,850	301,000	166,725	46,525	1,0125	1,2
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
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	95	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		550								
<i>Итого за Завтрак</i>			21,520	29,265	89,440	670,500	360,385	89,045	2,7265	2,8026
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
	Кондитерское изделие	40	2,604	7,720	19,636	105,000	0	0	0	0
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
376	Сок	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,564	8,680	63,156	293,000	59,6	51,2	5,88	35,2
<i><u>ОБЕД</u></i>										
	Икра кабачковая	100	1,360	7,200	7,200	68,000	252	32,8	0,56	5,6
88	Суп картофельный с макар.	250/10	2,751	8,930	11,384	146,650	175,483	83,916	1,622	2,322
128	Картофельное пюре	180	4,908	8,465	13,839	140,688	27,9216	11,1908	0,47644	0,2216
235	Бефстроганов из курицы	100/50	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед</i>			17,521	26,045	148,783	878,138	526,664	182,307	7,249	9,769
<i><u>УЖИН</u></i>										
42	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,748	6,181	9,245	78,000	15,911	18,719	0,747	13,043

294	Котлеты рубленые из мяса	100	12,271	11,780	16,070	155,000	69,804	27,977	1,1911	0,554
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	135,000	18,98	224,84	6,06	0
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			31,759	28,701	158,415	710,600	140,395	299,056	13,1381	15,997
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,520	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			8,120	5,700	28,380	187,120	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			82,485	98,391	488,174	2739,358	1313,644	661,808	29,973	64,309
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<i><u>ЗАВТРАК</u></i>									
120	Суп молочный с рисом	250	7,658	6,643	25,137	210,000	228,2	37,345	0,91	1,155
15	Бутерброд с сыром	45	5,140	2,700	0,000	94,000	28	1,32	0,032	0,0226
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
379	Чай с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	20	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
		555								
<i>Итого за Завтрак</i>			25,664	18,421	71,243	624,800	417,18	77,265	3,276	2,4776
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
406	Пирожок с картофельной	75	4,500	2,295	30,338	159,975	14,925	20,1195	0,9	0,5025
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>			5,460	3,255	73,858	347,975	74,525	71,3195	6,78	35,7025
<i><u>ОБЕД</u></i>										
47	Салат из квашеной капусты с зеленым порошком	100	1,707	5,004	8,458	75,000	52,243	16,011	0,667	19,81
82	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,500	1,750	36,500	143,000	30	4,5	0,3	0
291	Биточки из птицы с соусом	100/30	22,518	11,183	45,568	173,000	45,1175	67,4175	2,3325	8,1675
	Картофель в молоке	180	1,150	2,200	3,400	125,000				
349	Компот из свежих ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	140,000	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед</i>			40,217	21,427	182,406	920,800	184,4405	137,189	6,9375	28,7035

	<u>УЖИН</u>									
67	Винегрет овощной	100	1,122	8,032	5,832	68,000	24,988	15,6232	0,6624	7,7056
127	Макаронник с мясом	100/180	4,360	7,700	21,340	180,000	83,6	34,64	1,18	20,12
376	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			12,244	16,822	106,032	608,400	161,068	92,9232	5,0804	28,5516
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	114,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	218,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			92,665	65,725	462,458	2720,775	1206,014	419,896	22,874	97,635
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре фруктовое	60	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	220	29,060	32,260	36,260	249,000	251,54	51,36	1,06	0,140
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		555								
<i>Итого за Завтрак</i>			44,000	40,400	100,220	623,300	444,96	93,88	2,772	1,7426
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Кондитерское изделие	25	0,880	0,160	3,040	118,000	11,2	16	0,72	20
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	80,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,840	1,120	46,560	278,000	70,8	67,2	6,6	55,2
	<u>ОБЕД</u>									
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,735	13,324	0,609	4,114
88	Ворщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,751	8,930	11,384	126,000	175,4825	83,9161	1,622378	2,321678
171	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180	28,640	21,680	54,880	379,000	383,34	52,06	1,26	0,92
342	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	115,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0

<i>Итого за Обед</i>			39,001	36,745	147,700	906,700	635,0375	191,96	6,729378	8,081678
<u>УЖИН</u>										
75	Салат из свеклы с яблоками	100	1,360	7,200	7,200	68,000	252	32,8	0,56	5,6
268	Зразы из мяса	100	7,700	7,350	23,100	178,000	59,745	49,805	2,87	8,155
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	148,000	126,28	82,26	6,26	0
378	Напиток из шиповника	200	2,420	1,800	23,220	95,000	93,58	14,4	2,24	1,14
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			35,780	19,150	126,960	716,600	551,605	204,465	14,47	14,895
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	115,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	208,000	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			129,701	103,215	450,360	2732,600	2071,203	598,705	31,371	82,119
№ рецепта	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Горошек зеленый	30	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
210	Омлет натуральный с колбасой	60	7,600	13,975	41,850	325,000	166,725	46,525	1,0125	1,2
14	Каша пшенная с маслом	250	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Молоко кипяченое	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
		600								
<i>Итого за Завтрак</i>			17,326	25,703	91,706	671,940	306,539	80,451	2,3527	2,56
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Пирожок с повидлом	75	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	80,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,564	8,680	63,156	315,384	59,6	51,2	5,88	35,2
<u>ОБЕД</u>										
52	Салат из отварной свеклы	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,3712	16,556	1,0592	53,2
95	Рассольник домашний	250/10	3,210	9,130	18,086	121,000	55,65	39,305	1,505	18,375
285	Картофельная запеканка с	100/180	23,125	22,875	36,250	355,000	23,8	48,155	2,9	0,125
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0

<i>Итого за Обед</i>			34,223	37,904	139,804	910,640	160,3012	146,676	8,7022	72,426
<u>УЖИН</u>										
	Помидоры соленые порционные	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
287	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,721	2,469	0,996	76,923	87,74126	41,958	0,811189	1,160839
126	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	82,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			23,419	11,559	110,636	612,523	175,5413	137,258	6,329189	39,12684
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Йогурт	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,246	3,878	35,866	205,400	134,58	27,2	0,934	1,3
<i>Итого за день</i>			84,778	87,724	441,168	2715,887	836,561	442,785	24,198	150,613
№ рецепта	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Пюре яблочное	100	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	1,126	4,810	6,608	274,000	28,3712	16,556	1,0592	53,2
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
		560								
<i>Итого за Завтрак</i>			10,926	10,250	70,568	620,700	193,7912	57,756	2,7392	54,78
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Гренки с повидлом	75	6,500	1,750	36,500	143,000	30	4,5	0,3	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	78,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>			7,460	2,710	80,020	301,000	89,6	55,7	6,18	35,2
<u>ОБЕД</u>										
	Икра овощная	100	1,360	7,200	7,200	68,000	252	32,8	0,56	5,6
102	Суп картофельный с горохом	250	7,700	7,350	23,100	138,000	59,745	49,805	2,87	8,155
294	Фрикадельки в соусе	100/50	16,200	13,400	16,900	198,000	18,23	22,2	1,49	0,03
171	Картофельное пюре	180	11,400	9,640	54,900	148,000	18,98	224,84	6,06	0
349	Компот из кураги	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726

	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			43,422	38,680	180,960	912,400	401,435	372,305	14,218	14,511
<i>УЖИН</i>										
47	Салат из квашенной капусты	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
128	Рожки отварные	180	4,340	12,820	25,180	182,000	58,32	38,96	1,44	24,92
235	Сосиска отварная	100	14,970	4,470	9,730	138,330	48,83	26,21	1,05	3,05
376	Кисель	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			27,187	23,314	105,208	693,630	190,493	107,781	5,977	47,81
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Молоко кипяченое	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			8,120	5,700	28,380	186,600	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			97,12	80,65	465,14	2714,33	1101,92	633,74	30,09	152,84
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Фрукт	185	0,96	0,96	23,52	88,00	45,60	43,20	5,28	31,20
173	Каша манная с маслом	250	29,30	6,17	2,49	192,31	219,35	104,90	2,03	2,90
16	Бутерброд с сыром	50	4,91	8,47	13,84	140,00	27,92	11,19	0,48	0,22
379	Чай с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	30	4,62	1,80	29,88	70,14	13,20	19,80	1,20	0,00
		715								
<i>Итого за Завтрак</i>			42,96	20,08	85,67	591,05	431,85	193,09	9,12	35,62
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
410	Оладьи с повидлом	100/20	0,848	1,508	22,650	112,800	4,23	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			0,848	1,508	42,650	192,800	18,23	21,05	0,738	4
<i>ОБЕД</i>										
	Огурцы соленые порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,762	3,798	16,958	120,050	37,38	31,885	1,225	11,55
289	Рагу овощное	180	5,457	8,673	26,957	148,000				
	Птица в соусе	100/30	1,100	1,300	3,100	172,000				

349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			16,721	14,941	127,235	808,450	108,26	85,745	4,943	15,076
<i><u>УЖИН</u></i>										
52	Салат из отварной свеклы	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,3712	16,556	1,0592	53,2
309	Каша гречневая	180	7,320	5,620	35,160	185,000	6,46	11,4	1,48	0
268	Биточки рыбные с том. Соусом	100/30	12,2711	21,1628	34,5973	261,000	69,804	27,977	1,1911	0,554
376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	95	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	140,280	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			26,888	32,612	138,205	887,520	135,7352	82,533	6,5503	53,784
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	237,000	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			96,49	74,94	422,68	2716,82	1062,88	423,61	22,15	110,68
№ рецепта	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i><u>ЗАВТРАК</u></i>										
173	Каша геркулесовая	250	8,625	12,000	33,500	296,125	47,5	72,5	2	0
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
209	Яйцо вареное	40	5,08	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	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		550								
<i>Итого за Завтрак</i>			27,545	24,640	81,240	662,525	262,92	119,82	4,712	1,6026
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
	Кондитерское изделие	40	2,604	7,720	19,636	135,000	0	0	0	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	98	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	80,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,564	8,680	63,156	313,000	59,6	51,2	5,88	35,2
<i><u>ОБЕД</u></i>										
	Горошек зеленый	100	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
110	Суп из рыбных консервов	250	14,245	3,640	23,310	128,000	151,095	0	1,82	11,235

321	Капуста тушеная	180	4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6
243	Печень по-строгановски	100	9,945	19,380	0,000	167,000	34	17,85	1,445	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			37,052	33,070	115,370	838,040	356,769	101,936	8,1872	34,621
<i>УЖИН</i>										
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,748	6,181	9,245	99,500	15,911	18,719	0,747	13,043
268	Котлеты рубленые из птицы	100	12,271	11,780	16,070	158,000	69,804	27,977	1,1911	0,554
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	178,000	126,28	82,26	6,26	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			38,389	20,781	113,755	723,100	243,095	155,556	11,0181	13,627
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Ряженка	200	3,166	2,678	15,946	98,000	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,246	3,878	35,866	191,000	134,58	27,2	0,934	1,3
<i>Итого за день</i>			112,796	91,049	409,387	2727,665	1056,964	455,712	30,731	86,351
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
214	Омлет с морковью	60	5,52	10,21	2,01	122	41,3	11,3	1,13	0,42
175	Каша молочная «Дружба»	250	7,600	13,975	41,850	225,000	166,725	46,525	1,0125	1,2
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	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
		560								
<i>Итого за Завтрак</i>			20,986	35,913	89,816	670,900	347,245	91,625	3,4785	2,92
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
371	Гренки с повидлом	75	5,990	5,610	34,597	186,000	72	21	1,15	4,45
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	88,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			6,950	6,570	78,117	354,000	131,6	72,2	7,03	39,65
<i>ОБЕД</i>										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,647	4,122	7,294	72,900	28,33	18,393	1,305	6,86

96	Рассольник Ленинградский	250/10	6,125	11,345	36,790	125,000	54,25	33,845	2,17	17,36
294	Шницель из мяса	100	16,200	13,400	16,900	165,000	18,23	22,2	1,49	0,03
171	Картофельное пюре	180	4,800	0,680	0,460	126,000	21,3	34,86	0,7374	0
349	Компот из свежих ягод	200	0,662	0,090	32,020	112,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			35,534	30,637	140,304	828,500	174,59	151,958	8,9404	24,976
<i>УЖИН</i>										
	Томаты соленые порционные	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
285	Макаронник с мясом	100/150	23,125	22,875	36,250	315,000	23,8	48,155	2,9	0,125
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			30,361	24,055	117,250	673,600	67,5	87,675	8,68	10,925
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	114,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	207,000	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			102,911	102,975	454,407	2734,000	1089,735	444,658	28,929	80,671
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре яблочное	60	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	14,396	11,125	82,354	275,000	208,1667	52,7292	1,270833	0,5
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Чай с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		580								
<i>Итого за Завтрак</i>			24,276	23,815	146,444	670,600	373,8267	93,9292	2,952833	2,08
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,2285	13,05	0,138	0
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	88,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,808	2,468	66,170	280,800	63,829	64,25	6,018	35,2

<u>ОБЕД</u>										
	Икра кабачковая	100	1,360	7,200	7,200	58,800	252	32,8	0,56	5,6
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,503	8,983	13,127	125,000	48,79	29,05	1,085	14,525
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	160,000	18,98	224,84	6,06	0
260	Гуляш из говядины	100/50	14,550	16,790	2,890	198,000	21,81	22,03	3,06	0,92
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			36,575	43,703	156,977	902,200	394,06	351,38	14,003	21,771
<u>УЖИН</u>										
67	Винегрет овощной	100	1,122	8,032	5,832	68,000	24,988	15,6232	0,6624	7,7056
128	Картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	142	58,32	38,96	1,44	24,92
239	Рыба запеченая с овощами	100/30	8,260	8,050	11,760	135,000	63,81	20,35	0,625	1,438
357	Напиток из шиповника	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			20,062	30,002	120,972	687,600	182,818	102,453	7,8674	36,464
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Простокваша	200	5,040	4,500	8,460	94,000	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			8,120	5,700	28,380	187,000	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			90,840	105,687	518,943	2728,200	1241,133	652,212	31,821	96,055
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Омлет с колбасой	60	1,32	0	6,72	115	0	0	0	2,88
181	Каша пшенная молочная	250	5,80	1,95	83,55	203,00	147,83	34,23	0,53	1,33
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	4,62	1,80	29,88	140,00	13,20	19,80	1,20	0,00
		565								
<i>Итого за Завтрак</i>			20,041	9,133	136,096	603,400	314,810	69,347	1,900	5,532
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с творогом	75	7,860	8,175	24,833	215,475	50,88	20,9775	0,6825	0,0375
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	88,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			8,820	9,135	68,353	383,475	110,48	72,1775	6,5625	35,2375

	<u>ОБЕД</u>									
47	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
102	Суп картофельный с горохом	250	7,700	7,350	23,100	125,000	59,745	49,805	2,87	8,155
125	Картофель в молоке	180	4,040	7,920	27,980	155,000	27,32	40,64	1,64	28,84
232	Биточки из птицы	100/30	9,133	9,303	19,786	178,000	49,79	29,315	1,43	0,1144
357	Компот из с/ф	200	0,240	0,100	31,360	132,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Обед</i>		28,920	30,677	157,524	903,300	224,798	163,291	11,747	59,3194
	<u>УЖИН</u>									
70	Огурцы соленые порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Тефтели мясные с томатным	100/30	9,900	14,697	10,872	188,000	6,984	12,375	0,693	0,405
321	Рагу овощное	200	4,240	8,960	9,300	139,000	118,6	41,3	1,68	22,6
349	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	83,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Ужин</i>		21,542	24,827	100,392	645,600	196,464	107,535	6,091	26,531
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	94,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
	<i>Итого за Второй ужин</i>		9,080	5,800	28,920	187,000	368,8	41,2	0,8	2,2
	<i>Итого за день</i>		88,403	79,571	491,285	2722,775	1215,352	453,551	27,101	128,820
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,600	0,280	63,000	22,000	4,800	1,000	0,000
173	Каша пшеничная молочная	250	7,510	11,720	47,030	235,000	138,4	47,6	1,26	1,17
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Молоко кипяченое	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	140,000	13,2	19,8	1,2	0
		560								
	<i>Итого за Завтрак</i>		21,370	28,910	94,900	622,700	326,060	93,600	3,942	2,750
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Пудинг из творога со ст.	100/20	3,000	4,720	29,760	174,400	11,6	8	0,84	0

	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	88,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,960	5,680	73,280	342,400	71,2	59,2	6,72	35,2
<u>ОБЕД</u>										
52	Салат из отварной свеклы	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,3712	16,556	1,0592	53,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,751	8,930	11,384	128,000	175,483	83,916	1,622	2,322
291	Плов из птицы	250	22,518	11,183	45,568	298,000	45,118	67,418	2,333	8,168
349	Компот из кураги	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			33,157	26,012	142,420	860,640	301,451	210,550	8,252	64,415
<u>УЖИН</u>										
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,735	13,324	0,609	4,114
127	Картофель в молоке	180	4,360	7,700	21,340	180,000	83,600	34,640	1,180	20,120
235	Шницель рыбный натуральный	100	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
376	Кисель витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			11,538	13,925	113,636	641,300	152,615	79,704	5,561	25,164
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			79,105	80,327	453,156	2715,840	1220,126	484,254	25,275	129,729
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Б/д с колбасой	50	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	230	23,442	4,938	1,992	153,846	175,483	83,916	1,622	2,322
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Чай с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
		550								
<i>Итого за Завтрак</i>			33,168	16,666	51,848	500,786	315,2965	117,842	2,962578	3,681678
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
371	Гренки с повидлом	75	5,990	5,610	34,597	286,000	72	21	1,15	4,45



	Сырники с повидлом	100/20	0,880	0,160	3,040	178,000	11,2	16	0,72	20
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	88,000	45,6	43,2	5,28	31,2
357	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,840	1,120	46,560	346,000	70,8	67,2	6,6	55,2
<u>ОБЕД</u>										
67	Винегрет овощной	100	1,122	8,032	5,832	78,000	24,988	15,623	0,662	7,706
108	Суп картофельный с клецками	250	4,981	6,430	26,310	125,000	46,76	35,49	1,645	8,05
171	Картофельное пюре	180	4,800	0,680	0,460	138,000	21,3	34,86	0,7374	0
234	Голубцы с соусом	100/50	11,300	4,600	14,000	143,000	55,76	23,84	0,64	0,21
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>			28,965	20,832	125,462	844,400	201,288	152,473	6,923	16,692
<u>УЖИН</u>										
	Салат из отварной свеклы	100	1,360	7,200	7,200	68,000	252	32,8	0,56	5,6
285	Макаронник с мясом	100/180	23,125	22,875	36,250	336,000	23,8	48,155	2,9	0,125
376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	74	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>			30,655	31,095	105,290	705,600	306,9	107,555	6,28	5,755
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>			9,080	5,800	28,920	237,000	368,8	41,2	0,8	2,2
<i>Итого за день</i>			114,142	87,820	358,321	2713,008	1374,101	525,823	25,443	84,749

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



