

Согласовано
 Директор ГБОУ РМ "Саранская общеобразовательная школа-интернат"

Утверждаю
 Директор ООО «ОПТ ПЛЮС»

Марычев В.Ф.

Куковальский Д.В.

« 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 7 до 10 лет.

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	210	6,588	5,058	31,644	187,000	5,814	10,26	1,332	0
209	Яйцо вареное	40	7,020	13,680	0,000	151,200	24	12,6	1,02	0
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,000	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	40	3,080	1,200	19,920	93,000	93	13,2	0,8	0
	Итого за Завтрак	505	25,908	26,178	69,144	593,800	ЛОЖЬ	58,780	3,664	1,603
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
410	Ватрушка с повидлом	50	0,565	1,005	15,100	75,200	2,819	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Итого за Второй завтрак		1,365	1,805	54,700	235,200	54,819	52,700	5,092	30,000
<u>ОБЕД</u>										
53	Салат из свеклы с зел. Гор.	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
102	Суп картофельный с горохом	200	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
233	Рыба запеченная с яйцом	80	5,44	5,448	7,736	101,600	47,632	18,832	0,496	3,56
126	Рис отварной	150	3,636	7,128	25,182	152,000	24,588	36,576	1,476	25,956
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
	Итого за Обед		19,681	21,283	120,074	765,280	159,738	119,805	8,966	76,476
<u>УЖИН</u>										
70	Огурцы соленые порционные	60	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8

2/9	Тефтели мясные с томатным	80/30	8,800	13,064	9,664	158,000	6,208	11	0,616	0,36
321	Капуста тушеная	150	3,816	8,064	8,370	143,640	106,74	37,17	1,512	20,34
349	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	83,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			19,038	22,098	89,054	580,240	180,228	98,030	5,266	24,226
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	71,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	179,000	276,600	30,900	0,600	1,650
<i>Итого за день</i>			72,802	75,714	354,662	2353,520	671,385	360,215	23,588	133,955
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
208	Лапшевник с творогом и	170	17,180	15,040	40,260	278,000	128,9	63,712	1,66	0,16
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	33,600	21	0,99	0,024	0,017
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
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	50,000	38	36	4,4	26
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		620								
<i>Итого за Завтрак</i>			29,075	29,855	97,490	639,300	349,160	135,302	7,366	27,757
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Кондитерское изделие	50	2,604	7,720	19,636	92,000	0	0	0	0
376	Сок	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			2,604	7,720	39,636	172,000	14,000	8,000	0,600	4,000
<u>ОБЕД</u>										
	Икра кабачковая	60	1,020	5,400	5,400	38,000	189	24,6	0,42	4,2
88	Суп картофельный с мак. Изд.	200/10	1,692	5,960	6,642	92,800	39,400	17,700	0,660	12,620
128	Картофельное пюре	150	3,906	11,538	22,662	135,000	52,488	35,064	1,296	22,428
235	Бефстроганов из птицы	80/30	11,976	3,576	7,784	110,664	39,064	20,968	0,84	2,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			24,376	27,364	112,148	694,264	368,832	136,992	5,874	42,414
<u>УЖИН</u>										

42	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,814	3,815	14,232	68,000	11,6142	15,174	0,717	3,465
294	Котлеты рубленые из мяса	80/5	9,817	16,930	27,678	154,000	55,843	22,382	0,953	0,443
171	Каша гречневая	150	10,26	8,676	49,41	151	17,082	202,356	5,454	0
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			27,251	30,321	160,320	671,600	116,639	263,432	11,684	6,308
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
	Снежок	200	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	148,000	188,100	32,400	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			89,816	99,910	431,584	2325,164	1036,731	576,126	26,274	80,929
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ										
<i><u>ЗАВТРАК</u></i>										
120	Суп молочный с рисом	205	4,376	3,796	14,364	135,000	130,4	21,34	0,52	0,66
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	44,000	21	0,99	0,024	0,017
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	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			19,557	14,299	50,510	447,400	307,980	54,330	2,478	1,977
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
406	Пирожок с картофелем	75	3,000	1,530	20,225	106,650	9,95	13,413	0,6	0,335
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,800	2,330	59,825	266,650	61,950	57,413	5,600	30,335
<i><u>ОБЕД</u></i>										
47	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,3458	9,6066	0,4002	11,886
82	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3,360	3,740	5,740	85,980	59,14	20,9	0,88	9,98
291	Биточки из птицы с соусом	80/30	18,014	8,946	36,454	298,666	36,094	53,934	1,866	6,534
	Картофель в молоке	150	1,800	3,200	2,600	125,000				
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00

<i>Итого за Обед</i>			29,980	19,778	119,529	877,466	175,460	123,101	5,804	29,126
<u>УЖИН</u>										
67	Винегрет овощной	60	0,842	6,024	4,374	65,000	18,74	11,72	0,50	5,78
127	Макаронник с мясом	80/150	3,924	6,930	19,206	242,000	75,24	31,176	1,062	18,108
376	Чай с сахаром, лимоном	200	0,662	0,090	32,020	83,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			10,548	13,844	93,240	573,600	142,861	81,553	4,217	24,613
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,600	30,900	0,600	1,650
<i>Итого за день</i>			70,695	54,601	344,794	2351,716	964,851	347,297	18,699	87,701
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Пюре фруктовое	60	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00
219	Сырники из творога со стуженым молоком	185	26,154	29,034	32,634	294,000	226,386	46,224	0,954	0,126
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	а	21	0,99	0,024	0,017
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			37,829	35,859	80,034	559,940	408,406	81,814	2,258	1,723
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Печенье	45	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,050	4,340	61,920	290,800	60,700	50,000	5,630	30,000
<u>ОБЕД</u>										
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,509	3,027	1,546	35,460	14,241	7,9944	0,3654	2,4684
88	Борщ из квашеной капусты со сметаной	200/10	1,692	5,960	6,642	92,800	39,400	17,700	0,660	12,620
171	Жаркое с птицей	80/150	4,320	0,612	0,414	203,652	19,17	31,374	0,66366	0
342	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00

	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			12,303	10,489	78,262	648,312	121,691	95,728	4,347	15,814
	<u>УЖИН</u>									
	Салат из свеклы с яблоками	60	1,020	5,400	5,400	42,000	189	24,6	0,42	4,2
294	Зразы из мяса	80	12,960	10,720	13,520	155,000	14,584	17,76	1,192	0,024
199	Пюре из бобовых с маслом	150	16,380	1,620	23,940	170,000	113,652	74,034	5,634	0
378	Напиток из шиповника	200	2,420	1,800	23,220	115,560	93,58	14,4	2,24	1,14
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			37,900	20,340	103,720	666,160	427,216	151,994	11,446	5,364
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Кефир	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,600	30,900	0,600	1,650
<i>Итого за день</i>			97,892	75,378	345,626	2351,812	1294,613	410,436	24,281	54,551
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Горошек зеленый	60	1,550	0,000	3,250	19,200	0,495	0,105	0,0035	0,05
210	Омлет натуральный с колбасой	60	15,480	29,835	2,670	112,000	93,66	19,68	2,73	0,21
14	Каша пшенная с маслом	205	0,080	7,250	0,130	183,000	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	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		565								
<i>Итого за Завтрак</i>			23,356	40,963	41,916	507,800	228,975	46,985	3,670	1,560
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Пирожок с повидлом	50	1,953	5,790	14,727	116,538	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			2,753	6,590	54,327	286,538	52,000	44,000	5,000	30,000
	<u>ОБЕД</u>									
52	Салат из отварной свеклы	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
95	Рассольник домашний	200/10	1,954	6,074	10,472	112,600	31,8	22,46	0,86	10,5
285	Картофельная запеканка с	80/150	18,500	18,300	29,000	357,000	19,04	38,524	2,32	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00

	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			27,081	28,871	114,088	843,080	120,998	112,061	6,632	51,226
	<u>УЖИН</u>									
	Помидоры соленые порционные	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
287	Рыба тушеная с овощами	80/30	9,377	1,975	0,797	61,538	70,19301	33,566	0,649	0,929
128	Рис отварной	150	3,924	6,930	19,206	162,000	75,24	31,176	1,062	18,108
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			19,755	9,855	91,763	551,938	200,313	112,402	4,849	26,063
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Йогурт	200	4,200	3,750	6,300	82,500	186	21	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,240	161,100	192,600	30,900	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			79,455	90,930	323,334	2350,456	794,886	346,348	20,901	109,299
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре яблочное	60	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	25,776	19,512	49,392	288,000	345,006	46,854	1,134	0,828
14	Масло порционное	10	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	50	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			38,736	27,012	96,792	586,940	534,026	82,774	2,446	2,431
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Гренки с повидлом	50	3,900	1,050	21,900	73,000	18	2,7	0,18	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
<i>Итого за Второй завтрак</i>			4,700	1,850	61,500	233,000	70,000	46,700	5,180	30,000
	<u>ОБЕД</u>									
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	51,000	189	24,6	0,42	4,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
294	Фрикадельки в соусе	80	12,960	10,720	13,520	178,000	14,584	17,76	1,192	0,024
171	Картофельное пюре	150	10,26	8,676	49,41	126	17,082	202,356	5,454	0

349	Компот из кураги	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			34,422	29,886	151,190	790,000	303,686	311,836	11,364	9,610
	<u>УЖИН</u>									
	Яйцо вареное	40	1,200	2,100	1,300	63,000				
47	Салат из квашеной капусты	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,346	9,607	0,400	11,886
128	Рожки отварные	150	3,906	11,538	22,662	126,000	52,488	35,064	1,296	22,428
255	Печень по-сторановски	80	11,976	3,576	7,784	110,664	39,064	20,968	0,84	2,44
376	Кисель	200	0,07	0,02	15	91	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			22,096	18,936	88,161	560,084	150,398	88,239	4,776	36,784
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Молоко кипяченое	200	4,200	3,750	7,050	110,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	180,000	188,100	32,400	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			106,46	82,33	419,63	2350,02	1246,21	561,95	24,52	79,27
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Фрукт	185	0,80	0,80	19,60	90,00	38,00	36,00	4,40	26,00
173	Каша манная молочная	200	23,442	4,938	1,992	153,846	175,48	83,92	1,62	2,32
16	Сыр порционный	15	2,454	4,233	6,919	75,344	13,9608	5,5954	0,23822	0,1108
379	Чай с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	104,80	8,80	13,20	0,80	0,00
		640								
<i>Итого за Завтрак</i>			32,94	13,85	64,38	524,59	362,02	152,71	7,19	29,73
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
410	Оладьи с повидлом	50/20	0,565	1,005	15,100	175,000	2,82	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Конфета шоколадная	25	1,210	7,170	12,600	55,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,775	8,175	47,700	310,000	16,819	16,700	0,692	4,000
	<u>ОБЕД</u>									
	Огурцы соленые порционные	60	0,480	0,060	1,020	6,000	13,8	8,4	0,36	2,1
101	Суп картоф. рыбный с пшеном	200	1,578	2,170	9,690	115,000	21,36	18,22	0,7	6,6

289	Рагу овощное	150	23,442	4,938	1,992	138,000	175,4825	83,9161	1,622378	2,321678
	Птица в соусе	80	2,700	3,500	18,000	138,000				
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40		0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			30,822	11,558	100,362	717,400	259,523	149,196	5,340	11,748
	<u>УЖИН</u>									
52	Салат из отварной свеклы	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
309	Каша гречневая	150	6,588	5,058	31,644	148,000	5,814	10,26	1,332	0
268	Биточки рыбные с томатным	80/30	9,81688	16,9302	27,67784	125,000	55,843	22,382	0,953	0,443
376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	112	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			22,440	26,415	116,918	621,680	110,436	67,659	5,319	40,373
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Кефир	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	178,000	276,600	30,900	0,600	1,650
<i>Итого за день</i>			94,79	64,35	351,05	2351,67	1025,40	417,17	19,15	87,50
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
173	Каша геркулесовая	210	6,900	9,600	26,800	236,900	38	58	1,6	0
15	Сыр порционный	15	3,855	2,025	0,000	44,000	21	0,99	0,024	0,017
209	Яйца вареные	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	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		505								
<i>Итого за Завтрак</i>			22,995	20,965	64,580	555,500	242,020	98,390	3,904	1,597
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Кондитерское изделие	30	1,953	5,790	14,727	76,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
<i>Итого за Второй завтрак</i>			2,753	6,590	54,327	236,000	52,000	44,000	5,000	30,000
	<u>ОБЕД</u>									
	Горошек зеленый	60	1,550	0,000	3,250	19,200	0,495	0,105	0,0035	0,05

110	Суп из рыбных консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,34	0	1,04	6,42
321	Капуста тушеная	150	3,816	8,064	8,370	123,000	106,74	37,17	1,512	20,34
243	Сосиски отварные	80	7,020	13,680	0,000	151,200	24	12,6	1,02	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			26,308	24,714	94,600	730,480	266,455	88,535	6,234	27,536
<i>УЖИН</i>										
42	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,814	3,815	14,232	58,000	11,6142	15,174	0,717	3,465
268	Котлеты рубленые из птицы	80	9,817	16,930	27,678	183,000	55,8432	22,3816	0,95288	0,4432
199	Пюре из бобовых с маслом	150	16,380	1,620	23,940	175,000	113,652	74,034	5,634	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	81	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			33,201	23,185	118,490	678,000	208,609	134,190	9,544	3,938
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Ряженка	200	4,200	3,750	6,300	82,500	186	21	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,240	152,500	192,600	30,900	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			91,767	80,104	353,237	2352,480	961,684	396,015	25,431	63,521
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ										
<i>ЗАВТРАК</i>										
175	Каша молочная «Дружба»	250	6,080	11,180	33,480	275,000	133,38	37,22	0,81	0,96
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	93,00	8,80	13,20	0,80	0,00
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			12,406	22,308	69,476	534,700	268,2	64,42	1,746	2,26
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
371	Гренки с повидлом	50	4,279	4,007	17,299	155,000	51,42857	15	0,082143	3,178571
	Фрукты	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			5,079	4,807	56,899	315,000	103,4286	59	5,082143	33,17857

	<u>ОБЕД</u>									
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
96	Рассольник Ленинградский	200/10	3,620	7,340	21,160	115,000	31	19,34	1,24	9,92
294	Шницель из мяса	80	12,960	10,720	13,520	145,000	14,584	17,76	1,192	0,024
171	Картофель в молоке	150	4,320	0,612	0,414	126,000	19,17	31,374	0,66366	0
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			27,527	23,169	109,710	758,080	134,9124	119,551	6,54806	50,57
	<u>УЖИН</u>									
	Томаты соленые порционные	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
285	Макаронник с мясом	80/150	18,500	18,300	29,000	257,000	19,04	38,524	2,32	0,1
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			24,532	19,260	100,100	565,000	57,14	71,044	7,36	8,8
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	178,000	276,6	30,9	0,6	1,65
<i>Итого за день</i>			76,353	73,894	357,875	2350,780	840,281	344,915	21,336	96,459
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре яблочное	60	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка творожно-рисовая со ст. Молоком	170	10,365	8,010	59,295	245,000	149,88	37,965	0,915	0,36
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Чай с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			18,265	20,060	106,825	565,240	311,140	72,565	2,197	1,940
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
410	Ватрушка с повидлом	50	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4

<i>Итого за Второй завтрак</i>			1,365	1,805	54,700	235,200	54,819	52,700	5,092	30,000
<u>ОБЕД</u>										
	Икра кабачковая	60	1,020	5,400	5,400	42,000	189	24,6	0,42	4,2
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	9,140	17,280	25,300	115,000	50,4	20,2	0,86	0,4
171	Гречка отварная	150	10,26	8,676	49,41	158	17,082	202,356	5,454	0
260	Голубцы ленивые	80/30	11,640	13,432	2,312	174,000	17,448	17,624	2,448	0,736
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			37,842	45,678	152,082	802,800	322,810	303,440	11,840	6,062
<u>УЖИН</u>										
67	Винегрет овощной	60	0,842	6,024	4,374	55,000	18,74	11,72	0,50	5,78
128	Картофельное пюре	150	3,906	11,538	22,662	126,000	52,488	35,064	1,296	22,428
239	Рыба с овощами	80/30	6,608	6,440	9,408	122,000	51,048	16,28	0,5	1,150
357	Напиток из шиповника	200	0,240	0,100	31,360	115,000	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			16,716	24,902	105,444	599,000	154,377	86,581	6,853	31,758
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Простокваша	200	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	70,000	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,510	4,650	21,990	148,000	188,100	32,400	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			80,698	97,095	441,041	2350,240	1031,246	547,686	26,732	70,210
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Омлет с колбасой	60	1,1	1,3	1,8	113				
181	Каша пшенная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	125,48	83,92	0,40	0,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	40	3,08	1,20	19,92	93,00	8,80	13,20	0,80	0,00
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			13,346	13,378	66,966	521,600	260,060	111,116	1,334	1,520
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с творогом	75	5,240	5,450	75,000	143,650	33,92	13,985	0,455	0,025
	Фрукты	185	0,800	0,800	80,000	90,000	38	36	4,4	26

<i>Итого за Завтрак</i>			34,079	23,212	40,859	510,346	362,158	125,470	3,600	4,160
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
	Сырники с повидлом	50/20	2,250	3,540	22,320	75,000	8,7	6	0,63	0
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	80,000	38	36	4,4	26
357	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			3,050	4,340	61,920	235,000	60,7	50	5,63	30
<i><u>ОБЕД</u></i>										
67	Винегрет овощной	60	0,842	6,024	4,374	48,000	18,74	11,72	0,50	5,78
108	Суп картофельный с клецками	200	2,846	3,674	15,034	115,400	26,720	20,280	0,940	4,60
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,32	0,612	0,414	203,652	19,17	31,374	0,66366	0
234	Котлета рыбная	80	9,040	3,680	11,200	114,400	44,608	19,072	0,512	0,168
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			22,830	14,880	100,682	797,852	158,119	121,103	5,270	11,273
<i><u>УЖИН</u></i>										
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	52,000	189	24,6	0,42	4,2
285	Макаронник с мясом	80/150	18,500	18,300	29,000	325,000	19,04	38,524	2,32	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			24,710	24,520	87,040	620,600	235,54	85,724	4,98	4,33
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
386	Йогурт	200	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	30	2,310	0,900	14,940	78,600	6,60	9,90	0,60	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>			6,810	4,350	21,690	186,600	276,6	30,9	0,6	1,65
<i>Итого за день</i>			91,479	71,302	312,191	2350,398	1093,117	413,197	20,080	51,413

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П.Могильного, - М.:Дели плюс, 2015.- 544с

