

	Согласовано					Утверждаю				
	Директор ГБОУ РМ " Саранская общеобразовательная школа-интернат"					Директор ООО «ОПТ ПЛЮС»				
		Марычев В.Ф.							Куковальский Д.В.	
	« _____ » _____ 2022 г.					« _____ » _____ 2022 г.				

**Примерное 14 дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на осенний 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
171	КАША пшеничная на молоке с м/с	250	6,588	5,058	31,644	187,000	5,814	10,26	1,332	0
209	Масло порционное	10	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, хлеб ржаной	20/30	3,080	1,200	19,920	93,000	93	13,2	0,8	0
		525								
<i>Итого за Завтрак</i>			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	75	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
<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>										
53	Салат " Витаминный"	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
102	Суп картофельный с горохом	200/15	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
233	Рыба запеченная с яйцом	90/20	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	20	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	25	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Обед</i>			19,681	21,283	120,074	765,280	159,738	119,805	8,966	76,476
<u>УЖИН</u>										
70	Салат овощной	60	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8



42	Свежий огурец порционно	60	1,814	3,815	14,232	68,000	11,6142	15,174	0,717	3,465
294	Биточки рубленые из мяса с	90/50	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	150	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	50	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>			<b>89,816</b>	<b>99,910</b>	<b>431,584</b>	<b>2325,164</b>	<b>1036,731</b>	<b>576,126</b>	<b>26,274</b>	<b>80,929</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i><u>ЗАВТРАК</u></i>										
120	Суп молочный с вермишелью	200	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	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон, хлеб ржаной	50	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
		505								
<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 овощной	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,3458	9,6066	0,4002	11,886
82	Щи из свежей капусты со	200/10/15	3,360	3,740	5,740	85,980	59,14	20,9	0,88	9,98
291	Зразы с соусом	90/30	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	25	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
<i>УЖИН</i>										
67	Салат из свежей капусты с	60	0,842	6,024	4,374	65,000	18,74	11,72	0,50	5,78
127	Макаронник с мясом	90/150	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>			<b>70,695</b>	<b>54,601</b>	<b>344,794</b>	<b>2351,716</b>	<b>964,851</b>	<b>347,297</b>	<b>18,699</b>	<b>87,701</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре фруктовое	100	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
		540								
<i>Итого за Завтрак</i>			37,829	35,859	80,034	559,940	408,406	81,814	2,258	1,723
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	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
<i>ОБЕД</i>										
21	Салат " Витаминный"	60	0,509	3,027	1,546	35,460	14,241	7,9944	0,3654	2,4684
88	Борщ из свежей капусты со сметаной, курицей	200/10/15	1,692	5,960	6,642	92,800	39,400	17,700	0,660	12,620
171	Жаркое с птицей	90/150	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	20	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 ивовощной	60	1,020	5,400	5,400	42,000	189	24,6	0,42	4,2
294	Котлета из мяса	90/30	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>			<b>97,892</b>	<b>75,378</b>	<b>345,626</b>	<b>2351,812</b>	<b>1294,613</b>	<b>410,436</b>	<b>24,281</b>	<b>54,551</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
210	Омлет натуральный с м/сл.	65	9,400	4,900	2,670	112,000	93,66	19,68	2,73	0,21
14	Каша пшенная с маслом	200	0,080	7,250	29,200	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, хлеб пшеничный	40	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		505								
<i>Итого за Завтрак</i>			15,726	16,028	67,736	488,600	228,480	46,880	3,666	1,510
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Пирожок с повидлом	75	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 моркови	60	0,845	3,607	4,956	65,200	21,2784	12,417	0,7944	39,9
95	Рассольник домашний	200/10	1,954	6,074	10,472	114,800	31,8	22,46	0,86	10,5
285	Картофельная запеканка с	90/150	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	20	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00

	Хлеб пшеничный	25	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	854,800	120,998	112,061	6,632	51,226
<u>УЖИН</u>										
	Икра овощная порционная	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
287	Рыба тушеная с овощами	90/30	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	150	4,200	3,750	6,300	92,500	186	21	0,15	0,45
	Батон	50	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	171,100	192,600	30,900	0,750	0,450
<i>Итого за день</i>			71,825	65,995	349,154	2352,976	794,391	346,243	20,897	109,249
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Пюре яблочное	100	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	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	20	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	75	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>										
	Салат из свеклы	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	90/30	12,960	10,720	13,520	178,000	14,584	17,76	1,192	0,024
171	Каша гречневая	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	25	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	Свежий огурец порционный	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	Сосиски отварные	90	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	50	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>			<b>106,46</b>	<b>82,33</b>	<b>419,63</b>	<b>2350,02</b>	<b>1246,21</b>	<b>561,95</b>	<b>24,52</b>	<b>79,27</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<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	205	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
		645								
<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	75/20	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>									
	Салат " Витаминный "	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	90	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	Свежий помидор порционный	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
309	Каша перловая	150	6,588	5,058	31,644	148,000	5,814	10,26	1,332	0
268	Биточки рыбные с соусом	90/30	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	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>			<b>94,79</b>	<b>64,35</b>	<b>351,05</b>	<b>2351,67</b>	<b>1025,40</b>	<b>417,17</b>	<b>19,15</b>	<b>87,50</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<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>									
	Свежий помидор порционно	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	100	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	Икра овощная порционная	60	1,814	3,815	14,232	58,000	11,6142	15,174	0,717	3,465
268	Котлеты рубленые из птицы	90	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	150	4,200	3,750	6,300	82,500	186	21	0,15	0,45
	Батон	50	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
<b>ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
175	Каша гречневая с молоком	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	75	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 " Витаминный"	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	90	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 свежие порционные	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
285	Макаронник с мясом	90/150	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	Снежок 2,5%	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>			<b>76,353</b>	<b>73,894</b>	<b>357,875</b>	<b>2350,780</b>	<b>840,281</b>	<b>344,915</b>	<b>21,336</b>	<b>96,459</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре яблочное	50	0,66	0,06	9,9	42,54	0,00	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка творожно-рисовая со ст. Молоком	220	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	30	3,080	1,200	19,920	93,000	8,8	13,2	0,8	0
		510								
<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	75	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>									
	Салат из свежих овощей	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	90/30	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	Салат из свежей капусты с	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	90/30	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	150	4,200	3,750	7,050	78,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	50	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
<b>ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Яйцо вареное	40	1,1	1,3	1,8	113				
	Сыр порционный	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0,01
181	Каша " Дружба" молочная	250	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
		540								
<i>Итого за Завтрак</i>			13,426	20,628	67,096	587,700	260,300	111,116	1,336	1,530
	<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
	Сок в ассортименте	200	0	0	80	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>			6,040	6,250	235,000	313,650	85,92	57,985	5,455	30,025
<u>ОБЕД</u>										
47	Салат из моркови	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,3458	9,6066	0,4002	11,886
102	Суп картофельный с горохом	200	4,400	4,200	13,200	118,600	34,14	28,46	1,64	4,66
125	Картофель в молоке	150	3,636	7,128	15,000	126,000	24,588	36,576	1,476	25,956
232	Биточки из птицы	90/30	6,323	6,440	13,698	137,813	34,47	20,295	0,99	0,0792
357	Компот из сухофруктов	200	0,240	0,100	11,000	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 Обед</i>			20,743	21,671	95,613	732,433	156,6438	118,458	9,0662	44,9812
<u>УЖИН</u>										
70	Томаты свежие порционные	60	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Плов из птицы	90/150	8,800	13,064	9,664	289,000	6,208	11	0,616	0,36
349	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	12,000	83,000	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			15,222	14,034	60,664	561,000	73,488	60,86	3,754	3,886
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>			62,241	66,933	480,063	2372,783	852,952	379,319	20,211	82,072
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0,100	0,020	0,100
173	Каша манная молочная	210	6,760	10,420	25,860	224,940	185,86	47,60	0,72	0,90
382	Молоко кипяченое	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>			19,080	27,010	63,770	577,440	369,120	87,100	3,020	2,580

	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Запеканка из творога с	100/20	2,250	3,540	22,320	131,000	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,800	0,800	19,600	90,000	38	36	4,4	26
	<i>Итого за Второй завтрак</i>		3,050	4,340	61,920	301,000	60,700	50,000	5,630	30,000
	<u>ОБЕД</u>									
52	Салат из свежих овощей	60	0,845	3,607	4,956	55,680	21,2784	12,417	0,7944	39,9
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,692	5,960	6,642	115,000	39,400	17,700	0,660	12,620
291	Рыба, запеченая в сметанном	90/30	18,014	8,946	36,454	282,000	36,094	53,934	1,866	6,534
321	Рис отварной	150	3,816	8,064	8,370	143,640	106,74	37,17	1,512	20,34
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>		30,149	27,467	126,082	912,720	252,392	159,881	7,490	80,120
	<u>УЖИН</u>									
21	Салат " Витаминный"	60	0,509	3,027	1,546	35,460	14,241	7,9944	0,3654	2,4684
127	Картофель в молоке	150	3,906	11,538	22,662	146,000	52,488	35,064	1,296	22,428
235	Тефтели с соусом	90/30	11,976	3,576	7,784	110,664	39,064	20,968	0,84	2,44
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	115	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,240	95,600	9,20	13,20	0,80	0,00
	<i>Итого за Ужин</i>		21,581	18,961	84,632	590,724	133,293	86,626	4,741	27,366
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	Ряженка	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>		80,670	82,128	358,094	2559,884	1092,105	414,507	21,482	141,716
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Б/д с маслом	40	1,550	0,000	3,250	81,000	0,495	0,105	0,0035	0,05
206	Макароны запеченные с сыром и	170	21,098	4,445	1,792	138,462	157,9343	75,5245	1,46014	2,08951
14	Зеленый горошек	50	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	40	3,08	1,20	19,92	93,00	8,80	13,20	0,80	0,00
		500								
<i>Итого за Завтрак</i>			28,974	15,573	41,038	479,162	293,249	102,829	2,400	3,440
<i><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></i>										
371	Гренки с повидлом	50	4,279	4,007	17,299	165,000	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	325,000	103,429	59,000	5,082	33,179
<i><u>ОБЕД</u></i>										
	Салат из свеклы	60	0,672	0,060	2,100	12,000	6	9	0,48	6,3
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	3,360	3,740	5,740	112,000	59,14	20,9	0,88	9,98
259	Жаркое по-домашнему с	90/150	10,620	10,860	19,400	243,740	29,10	48,54	2,36	4,10
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>			20,434	15,550	96,900	684,140	143,120	117,100	6,378	21,106
<i><u>УЖИН</u></i>										
47	Свежий огурец порционный	60	1,024	3,002	5,075	51,420	31,346	9,607	0,400	11,886
294	Биточки из мяса птицы	90	12,960	10,720	13,520	162,000	14,584	17,76	1,192	0,024
199	Пюре из бобовых с маслом	150	16,380	1,620	23,940	152,000	113,652	74,034	5,634	0
376	Кисель витаминизированный	200	0,07	0,02	15	132	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,960	0,400	18,400	92,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,240	93,000	9,20	13,20	0,80	0,00
<i>Итого за Ужин</i>			35,554	16,162	95,175	682,420	187,082	124,001	9,466	11,940
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
	Снежок 2,5%	150	4,200	3,750	7,050	110,000	181,5	22,5	0,15	0,45
	Батон	50	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>			<b>96,551</b>	<b>56,742</b>	<b>312,002</b>	<b>2350,722</b>	<b>914,980</b>	<b>435,330</b>	<b>24,076</b>	<b>70,114</b>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<i><u>ЗАВТРАК</u></i>										
214	Сырники со ст. Молоком	120	3,397	6,283	1,237	67,000	25,415	6,954	0,695	0,258
173	Каша молочная с маслом	210	23,442	4,938	1,992	153,846	175,48	83,92	1,62	2,32
14	Масло сл. порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58

	Батон	30	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
		570								
	<i>Итого за Завтрак</i>		34,079	23,212	40,859	510,346	362,158	125,470	3,600	4,160
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Ватрушка 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
	<u>ОБЕД</u>									
67	Свежий помидор порционный	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	90	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
	<u>УЖИН</u>									
	Салат из моркови	60	1,020	5,400	5,400	52,000	189	24,6	0,42	4,2
285	Макаронник с мясом	90/150	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	20	1,960	0,400	18,400	88,000	7,20	8,00	1,16	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
386	Йогурт	150	4,500	3,450	6,750	108,000	270,00	21,00	0,00	1,65
	Батон	50	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>		<b>91,479</b>	<b>71,302</b>	<b>312,191</b>	<b>2350,398</b>	<b>1093,117</b>	<b>413,197</b>	<b>20,080</b>	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



























