

Утверждаю:
Директор ГКОУ РО Гуковской
школы- интерната № 12

И.Р. Сейфулина
" 11 " 2022г.



2-х недельное примерное меню
«Круглогодичное»
ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12
с 12- 18 лет

При составлении примерного
меню использовался сборник
технических нормативов,
сборник рецептур на продукцию
для обучающихся во всех
образовательных учреждений
под редакцией М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна, Москва 2011

2022 год

5№ Рец.	Прием пищи 1 день неделя1 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
210м	Омлет натуральный	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная овсяная жидкая	240	4,35	2,29	33,01	176,24	0,1	1,5	53,6	58,5	46,5	25,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок яблочно-морковный	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
101м/24 1м	Суп картофельный с рисом и мясом	300	6,7	6,6	30,15	201,45	0,09	10,5	270	94	214	36	1,56
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
310м	Картофель отварной	150	3,8	4,7	26,05	189,37	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
49	Салат витаминный (2 вариант)	72	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	40/42	10/ 16	1/1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник												
224м	Апельсин	150	2,65	2,45	22,5	124,0	0,07	3,0	100	35	40	17,5	2,0
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7

	Ужин												
67м	Винегрет овощной	120	1,0	2,1	13,9	78,5	0,032	4,8	15,0	17	46,2	3,9	0,5
268м	Котлета мясная с соусом	120	4,1	4,54	7,12	89,06	0,135	8,4	115,5	92,9	72	11,5	0,45
171м	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,75	6,9	21,6	176,58	0,04	0,0	28,5	43,6	20,2	16,2	1,077
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,573/ 1,0
итого	Выход блюд	600	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Йогурт питьевой	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2880	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

45м	Салат из белокочанной капусты	120	1,1	2,1	8,0	55,0	0,067	6,2	20,0	22	58,2	1,2	0,6
282м	Оладьи печеночные с соусом	120	4,0	4,64	13,02	105,84	0,1	7,0	125,5	97,9	60	13,9	0,35
202м	Макаронные изделия отварные* с маслом	180	3,0	4,2	12,0	109,3	0,0	-	13,5	19,6	8,0	1,8	-
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	0,16/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20/42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600/720	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Ряженка	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2980	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 3 день неделя1 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет натуральный с морковью	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная манная жидкая	240	4,35	2,29	33,01	176,24	0,1	1,5	53,6	58,5	46,5	25,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544,0	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок персиковый	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики их хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого		220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
102м	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	300	13,4	7,37	37,9	281,48	0,082	10,5	270	92	252,4	38,5	1,51
295м	Котлета куриная	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84
303м	Каша гречневая вязкая	150	3,8	4,7	26,05	177,5	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
21м	Салат из соленые огурцов с луком	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	-	40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/ 14	40/ 42	10/ 16	1/ 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник												
224м	Банан	130	2,65	2,45	22,5	124,0	0,04	3,5	100	30	30	12,5	1,1
389м	Какао с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Печенье	40	4,75	5,35	18,55	138,5	0,15	6,0	9,5	39	28	9	1,1
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7

	Ужин												
54м	Салат из свеклы с яблоками	120	0,72	4,07	6,45	65,3	0,04	7,6	0,0	45	13,6	8,9	0,6
143м/28 8м	Рагу овощное с курицей	300	6,08	5,33	18,45	164	0,135	5,6	159,0	104,5	112,6	12	0,5
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1/1,5
итого	Выход блюд	600	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого		220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2880	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 4 день неделя1 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет с морковью	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,0	11,0	43,0	306,0	0,13	1,3	65	128	157	36,7	0,82
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок яблочно-тыквенный	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
82м/241 м	Борщ с капустой и картофелем и мясом	300	8,42	6,62	30,15	228,51	0,09	10,5	270	94	214	36	1,56
230м	Рыба жареная с овощами	130	3,68	2,97	6,77	67,98	0,087	5,6	125,5	60,9	92,4	7,2	-
303м	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,7	6,9	21,6	176,58	0,04	-	28,5	43,6	20,2	16,2	1,077
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	40/42	10/ 16	1,0 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Банан	130	2,65	2,45	22,5	124,0	0,04	3,5	100	30	30	12,5	1,1
389м	Какао с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Печенье	40	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	39	28	9	1,1

итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
47м	Салат из квашеной капусты	110	1,72	1,07	4,65	25,58	0,04	7,6	5,0	43	33,6	-	0,073
255м	Печень по-строгановски	100	10,5	11,1	10,8	207,08	0,235	4,6	25,0	184	78,4	10,8	0,84
145м	Картофель тушеный с луком	150	1,2	4,7	26,05	136,63	0,04	-	20,0	60,0	16,0	18,3	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	1,66/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20/42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600/740	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого		220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3020	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

59м	Салат из моркови с яблоками или черносливом	120	0,4	2,1	6,0	44,96	0,02	5,2	0,0	27	78,2	0,9	1,35
234м	Котлета рубленая рыбная	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84
312м	Картофельное пюре	150	1,8	5,7	26,52	197,5	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,7
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	2,25/3,3	15,1/ 20,2	82,65/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20/42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2860	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 6 день неделя1 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
209м	Яйцо отварное	40г	5,0	4,6	0,3	62,8	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м/33 4м	Каша молочная овсяная жидкая	210/50	4,85	1,63	42,52	193,84	0,1	1,5	53,6	49,5	49,5	25,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544,0	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок персиковый	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
113м	Суп лапша домашняя с курицей	300	6,7	6,6	30,15	251,6	0,09	5,5	270	94	214	36	1,56
268м	Котлета мясная с соусом	120	4,1	4,64	7,12	89,06	0,135	8,4	115,5	92,9	72	11,2	0,45
202м	Макаронные изделия отварные*с маслом	180	3,0	4,2	12	109,3	0,0	0,	13,5	19,6	8,0	1,8	0,0
45м	Салат из белокочанной капусты	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	40/42	10/ 16	1,0 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Апельсин	120	2,675	2,975	17,9	99,25	0,04	3,0	85	18	22	17	2,0
379м	Молоко кипяченое	180	4,075	3,475	16,0	83,25	0,05	1,5	40,5	118	130	24	0,6
456	Коржик молочный	80	6,75	7,35	23,55	225,5	0,12	6,0	9,5	44	28	4	0,1
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7

	Ужин												
67м	Винегрет овощной	120	1,0	2,1	13,9	71,78	0,032	4,8	30,0	27	46,2	3,9	0,5
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
146м	Картофель, запеченный (из отварного)*	150	3,8	4,91	32,05	188,0	0,04	5,0	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	1,66/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20/42	7,5 16	0,95/ 1,5
итого	Выход блюд	600/720	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Ряженка	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого		220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3000	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 7 день неделя1 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
63м	Салат из моркови с курагой	70	5,95	3,89	19,15	130,6	0,122	1,2	60,0	120,7	99,5	26,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	1,227
120м	Суп молочный с макаронами	250	7,5	4,94	30,57	200,44	0,13	1,0	60,0	106,3	105,2	29,4	1,7
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18,0	18,4	76,6	544,0	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок виноградный	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
97м/226	Суп картофельный с рыбой	300	12,4	10,8	38,75	278,3	0,258	8,18	270	174	220	60,8	1,96
143м	Рагу овощное	220	7,62	11,12	27,85	290,77	0,08	5,76	45,0	164	99,4	10,8	1,84
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,32	3,57	6,85	62,25	0,047	7,76		40,0	13,6	7,9	0,7
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник												
224м	Банан	120	1,7	1,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
389м	Молоко кипяченое	180	4,075	3,475	16,0	83,25	0,05	1,5	40,5	118	130	24	0,6
242к	Суфле творожное	150	7,725	8,825	26,15	256,25	0,12	7,0	24,5	42	25	11	1,0
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
21	Салат из соленых огурцов с луком	120	0,45	2,35	8,1	53,7	0,1	3,2	35,0	51	46,2	3,9	0,5
265м	Плов рисовый с мясом	300	6,35	7,05	16,8	175,6	0,075	10,0	124,0	98,5	80	17	0,6

378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1,0/1,5
итого	Выход блюд	600/740	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Йогурт питьевой	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3020	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 1 день неделя2 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
209м	Яйцо отварное	40г	5,0	4,6	0,3	62,8	0,1	0,5	26,4	76,8	75,7	19,4	1,5
181м/34 4м	Каша молочная овсяная жидкая	210/50	4,85	1,63	42,52	193,84	0,1	1,5	53,6	49,5	49,5	25,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок яблочно-тыквенный	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
96м	Рассольник ленинградский с мясом	300	13,4	7,37	37,9	261,48	0,082	7,5	270	92	252,4	38,5	1,51
231м	Поджарка из рыбы	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
303м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,8	4,7	26,05	189,37	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	40/42	10/1 6	1/1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Банан	150	2,65	2,45	22,5	124,0	0,07	3,0	100	35	40	17,5	2,0
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2

итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
34	Салат «Летний»	100	1,0	2,1	13,9	71,78	0,032	4,8	30,0	27	46,2	3,9	0,5
259м	Жаркое по-домашнему	300	5,8	7,3	11,0	157,52	0,143	8,4	129,0	122,5	80	17,0	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1/ 1,5
итого	Выход блюд	600	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Ряженка	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого		220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2880	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

54м	Салат из свеклы с яблоками	120	1,72	4,07	6,45	68,3	0,04	7,6	5,0	45	33,6	8,9	0,65
235м	Котлета (шницель) рыбный с овощами	120	4,78	4,34	10,77	130,35	0,065	3,2	101,0	102,5	91	10,3	0,35
323м	Капуста тушеная	180	1,6	4,5	15,8	71,49	0,062	2,4	53,0	00	21,6	4,2	0,15
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	1,66/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20 42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600/720	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Йогурт питьевой	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухари из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3000	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

№ Рец.	Прием пищи 3 день неделя2 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,1
209м	Яйцо отварное	40г	5,0	4,6	0,3	62,8	0,1	0,5	26,4	76,8	75,7	19,5	1,5
217м/33 4м	Вареники ленивые со сгущенным молоком	220/10/3 0	4,85	1,63	42,52	193,84	0,1	1,5	53,6	49,5	49,5	24,9	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,5
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок яблочно-морковный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарик их хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
82м	Борщ с капустой и картофелем и курицей	300	6,7	6,6	30,15	201,45	0,09	10,5	270	94	214	36	1,56
295м	Плов с курицей	250	7,22	10,62	39,9	340,56	0,243	4,6	25,0	184	74,8	24,9	0,84
36	Салат картофельный с сельдью	80	0,22	4,07	6,45	50,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/ 14	40 42	10 16	1,0 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Яблоко	100	1,7	1,5	15,3	108,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
385м	Молоко кипяченое	180	4,075	3,475	16,0	83,25	0,05	1,5	40,5	118	130	24	0,6
409м	Пирожок с капустой	100	7,725	8,825	26,15	216,25	0,12	7,0	24,5	42	25	11	1
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
52м	Салат из свеклы отварной	120	1,1	2,1	8,0	55,0	0,067	6,2	20,0	22	58,2	1,2	0,6

282м	Оладьи печеночные с соусом	120	4,0	4,64	13,02	105,84	0,1	7,0	125,5	97,9	60	13,9	0,35
202м	Макаронные изделия отварные*с маслом	180	3,0	4,2	12,0	109,3	0,0	-	13,5	19,6	8,0	1,8	--
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	1,66/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20 42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600/720	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3000	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

47м	Салат из капусты квашенной	80	0,4	2,1	6,0	44,96	0,02	5,2	0,0	27	78,2	0,9	0,8
235м	Котлета (шницель) рыбный натуральный с овощами	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84
125м	Картофель отварной	150	1,8	5,7	26,52	197,5	0,04	3,0	20,0	160,0	16,0	18,3	0,7
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/60	3,9/4,8	1,66/3,3	13,78/ 20,2	79,16/109	0,068/ 0,045	-	-	14/14	20/42	7,5/ 16	0,95/1,5
итого	Выход блюд	600/720	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 2980	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 5день неделя2 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14м	Масло сливочное	15	0,15	9,41	0,15	99,0	-	3,6	60,0	3	4,5	-	-
15м	Сыр порционный	15	3,6	2,6	6,9	74,4	0,052	0,2	40,0	91,7	79,5	11,9	0,3
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет натуральный с морковью	60	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная овсяная жидкая	240	4,35	2,29	33,01	176,24	0,1	1,5	53,6	58,5	46,5	25,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544,0	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок виноградный	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
87м	Щи с капустой и картофелем	300	6,7	6,6	24,15	210,52	0,09	10,5	270	94	190	25	0,36
288м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	10,91	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	102,4	10,8	0,84
146м	Картофель запеченный из отварного	150	3,8	4,91	32,05	188,0	0,04	-	20,0	160,0	16,0	29,3	2,16
21м	Салат из соленых огурцов с луком	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/20,2	120/109	0,06/ 0,045		-	12/ 14	40/42	10/ 16	1,0 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/940	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Апельсин	130	2,65	2,45	22,5	124,0	0,04	3,5	100	30	30	12,5	1,1
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	25	4,75	5,35	18,55	138,5	0,15	6,0	9,5	39	28	9	1,1
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
63м	Салат из моркови с курагой	120	0,45	2,15	8,9	62,7	0,055	5,2	50,0	57	46,2	3,9	0,5

265м	Плов рисовый с мясом	300	6,35	7,25	25	166,6	0,12	8,0	109,0	92,5	80	17	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	12,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1,0/ 1,5
итого	Выход блюд	600/740	18,0	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Йогурт питьевой	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3020	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

5№ Рец.	Прием пищи 6 день неделя2 Наименование Блюда 12-18 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
7м	Бутерброд горячий с сыром	40	9,6	8,76	12,76	166,1	0,04	0,9	98,6	96,2	95,1	25,8	0,373
67	Винегрет овощной	80	0,3	2,1	8,9	55,7	0,1	2,4	15,0	47	46,2	3,9	0,5
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
309м	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,1	7,54	39,99	262,4	0,14	2,5	66,4	96,8	98,7	29,4	2,7
итого	Выход блюд	550	18	18,4	76,6	544,0	0,28	14,0	180	240	240	60	3,6
	2Й завтрак												
389м	Сок апельсиновый	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухари из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
итого	Выход блюд	220	4,5	4,6	19,15	136	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
	Обед												
82м	Борщ с капустой и картофелем и курицей	300	8,25	9,24	45,87	291,29	0,082	10,5	209,5	92	232	38,5	1,61
282м	Оладьи печеночные с соусом	90	3,0	4,64	13,02	105,84	0,1	6,0	105,5	93,9	110	13,9	0,35
303м	Каша рисовая вязкая	150	3,22	6,7	23,83	156,63	0,04	-	-	105,1	-	15,2	0,6
56	Салат овощной с яблоками	80	8,42	7,55	6,45	167,4	0,155	5,2	-	85,0	-	7,9	1,09
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	60/60	3,9/4,55	1,66/2,2	13,78/ 12,6	79,16/60,0	0,068/ 0,045		-	14/ 14	20 42	7,5 16	0,95 1,5
итого	Выход блюд (без хлеба, с хлебом)	800/920	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
224м	Банан	145	2,65	2,45	22,5	124,0	0,04	3,5	100	30	30	12,5	1,1
389м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	25	4,75	5,35	18,55	138,5	0,15	6,0	9,5	39	28	9	1,1
итого	Выход блюд	350	13,5	13,8	57,45	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Ужин												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	120	0,72	4,07	6,45	65,3	0,04	6,6	27,0	45	13,6	8,9	0,6

251м	Поджарка мясная	120	4,48	4,25	9,28	109,34	0,073	4,2	79,0	94,8	91	8,2	0,35
321м	Капуста тушеная	180	1,6	1,08	9,17	54,66	0,062	2,4	53	9,7	21,6	3,8	0,15
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1/1,5
итого	Выход блюд	600/740	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого	Выход блюд	220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3000	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	20	40	13,6	7,9	0,6
246м	Биточек рыбный	100	5,62	8,12	10,8	193,27	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
142 м	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	4,4	7,03	35,37	212,285	0,04	-	120,0	160,0	17,2	18,3	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80/60	5,2/4,8	3,2/3,3	21,9/ 20,2	120/109	0,06/ 0,045	-	-	12/14	40/42	10/ 16	1/1,5
итого	Выход блюд	600/740	18	18,4	76,6	544	0,28	14	180	240	240	60	3,6
	2й ужин												
386м	Ряженка	200	3,85	3,95	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
487к	Сухарики из хлеба	20	0,65	0,65	2,4	18,5	0,01	0,5	10	5	5	2,5	0,3
			4,5	4,6	19,15	136,0	0,07	3,5	45	60	60	15	0,9
итого		220											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2740/ 3000	90	92	383	2720	1,4	70,0	900	1200	1200	300	18

2-х недельное примерное меню (7-11,12 и старше) «Круглогодичное»

1й день неделя 1

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Омлет натуральный 60г
Каша молочная овсяная жидкая 200-240 г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок яблочно-морковный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат витаминный (2 вариант) 72г
Суп картофельный с рисом и мясом 200-300г
Рыба тушеная в томате с овощами 100г
Картофель отварной 150г
Компот из сухофруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-940г

Полдник

Апельсин 100-150г
Кофейный напиток с молоком 180г
Шоколад 20г
Итого 300-350г

Ужин

Винегрет овощной 80-120г
Котлета мясная с соусом 90-120г
Каша пшеничная рассыпчатая 150-180г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-720г

Ужин 2

Питьевой йогурт 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

2й день неделя 1

Завтрак

масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Яйцо отварное 40г
Вареники ленивые со сметаной (с соусом) 220/30г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500г

2й Завтрак

Сок виноградный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из моркови с яблоками и курагой 70г
Борщ с фасолью, капустой и картофелем 200-300г
Гуляш мясной 100г
Каша рисовая вязкая 150г
Кисель из свежих фруктов 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 780-920

Полдник

Яблоко 100г
Пирожок с яблоком 80г
Молоко кипяченое 180г
Итого 360г

Ужин

Салат из белокочанной капусты 80-120г
Оладьи из печени с соусом 90-120г
Макаронные изделия отварные с маслом 150-180г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-720г

Ужин 2

Ряженка 200г.
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

3й день неделя 1

Завтрак

масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Омлет натуральный с морковью 60г
Каша молочная манная жидкая 200 -240г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок персиковый 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из соленых огурцов с луком -70г
Суп картофельный с горохом на курином бульоне 200-300г
Котлета куриная 100г
Каша гречневая вязкая 150г
Компот из сухофруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд (700-795г) (800-940г)

Полдник

Банан 100-130г
Какао с молоком 180г
Печенье 20-40г
Итого 300-350г

Ужин

Салат из свеклы с яблоками 70-120г
Рагу овощное с курицей 250-300г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Кефир 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

4й день неделя 1

Завтрак

Масло сливочное 10-15г

Сыр порционный 10-15г

Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром 220г

Омлет с морковью 60г

Чай с сахаром и лимоном 180г

Хлеб пшеничный 40г

Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок яблочно-тыквенный 200г

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) 100г

Борщ с капустой и картофелем с мясом 200-300г

Рыба жаренная с овощами 110-130г

Каша пшеничная рассыпчатая 150-180г

Компот из сухофруктов 180г

Хлеб пшеничный 55-80г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 795-940г

Полдник

Банан 100-130г

Какао с молоком 180г

Печенье 20-40г

Итого 300-350г

Ужин

Салат из квашеной капусты 60-110г

Печень по-строгановски 100г

Картофель, тушеный с луком 150г

Чай с молоком 180г

Хлеб пшеничный 55-60г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 595-720г

Ужин 2

Кефир 200г.

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

5й день неделя 1

Завтрак

Масло сливочное 10-15г

Сыр порционный 10-15г

Запеканка творожная со сгущенным молоком 230/70 г

Чай с сахаром и лимоном 180г

Хлеб пшеничный 40г

Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок апельсиновый 200г

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы) 70г

Суп картофельный с крупой и курицей 200-300г

Бефстроганов 100-120г

Каша гречневая вязкая 140-180г

Кисель из свежих плодов 180г

Хлеб пшеничный 40-60г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 780-920г

Полдник

Яблоко 100г

Булочка Веснушка 80г

Молоко кипяченое 180г

Итого 360г

Ужин

Салат из моркови с яблоками или черносливом 80-120г

Котлета рубленая рыбная 100г

Картофельное пюре 150г

Чай с молоком 180г

Хлеб пшеничный 55-80г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Кефир 200г.

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

6й день неделя 1

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Каша молочная овсяная жидкая 210г/50г
Яйцо отварное 40г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500г

2й Завтрак

Сок персиковый 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из белокочанной капусты 70г
Суп лапша домашняя с курицей 200-300г
Котлета мясная с соусом 90-120г
Макаронные изделия отварные с маслом 150-180г
Кисель из свежих фруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-940

Полдник

Апельсин 100-120г
Коржик молочный 80г
Молоко кипяченое 180г
Итого 360-380г

Ужин

Винегрет овощной 80-120г
Рыба, тушеная в томате с овощами 100г
Картофель запеченный (из отварного) 150г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-720г

Ужин 2

Ряженка 200г.
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

7й день неделя 1

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Салат из моркови с курагой 60-70 г
Суп с молочный с макаронами 250г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок виноградный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком 70-100г
Суп картофельный с рыбой 250-300г
Рагу овощное 200-220г
Компот из сухофрукты 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-940г

Полдник

Банан 100-120г
Суфле творожное 150г
Молоко кипяченое 180г
Итого 430-450г

Ужин

Салат из соленых огурцов с луком 80-120г
Плов рисовый с мясом 240-300г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Питьевой йогурт 200г.
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

1й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Яйцо отварное 40г
Каша молочная овсяная жидкая 210 /50г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок яблочно-тыквенный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из моркови с яблоками или черносливом 70г
Рассольник ленинградский с мясом 200-300г
Поджарка из рыбы 100 г
Каша пшеничная рассыпчатая 150г
Компот из сухофруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-940г

Полдник

Банан 100-150г
Кофейный напиток с молоком 180г
Шоколад 20г
Итого 300-350г

Ужин

Салат «Летний» 100г
Жаркое по домашнему 240-300г.
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-740г

Ужин 2

Ряженка 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

2й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Каша молочная манная жидкая 200-240г
Омлет натуральный с морковью 60г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок апельсиновый 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат витаминный (2 вариант) 80г
Суп картофельный с горохом и мясом 200-300г
Котлета мясная(московская) с соусом 90-100г
Картофель запеченный из отварного 150г
Компот из сухофруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 785-920

Полдник

Апельсин 100-130г
Какао с молоком 180г
Печенье 20-40г
Итого 300-350г

Ужин

Салат из свеклы с яблоками 70-120г
Котлета (шницель) рыбный с овощами 100-120г
Капуста тушеная 150-180г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-720г

Ужин 2

Питьевой йогурт 200г.
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

3й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Яйцо отварное 40г
Вареники ленивые со сгущенным молоком 230/30г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок яблочно-морковный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат картофельный с сельдью 70-80г
Борщ с капустой и картофелем и курицей 200-300г
Плов с курицей 250г.
Кисель из свежих фруктов 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 790-940г

Полдник

Яблоко 100г
Пирожок с капустой 100г
Молоко кипяченое 180г
Итого 380г

Ужин

Салат из свеклы отварной 80-120г
Оладьи из печени с соусом 90-120г
Макаронные изделия отварные с маслом 150-180г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 580-720г

Ужин 2

Кефир 200г.
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

4й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г

Сыр порционный 10-15г

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком 230/70

Чай с сахаром и лимоном 180г

Хлеб пшеничный 40г

Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок персиковый 200г

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы) 70г

Суп картофельный с крупой и курицей 200-300г

Оладьи печеночные с соусом 90-120г

Рагу овощное 150-220г

Кисель из свежих фруктов 180г

Хлеб пшеничный 40-60г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 780-920г

Полдник

Яблоко 100г

Молоко кипяченое 180г

Ватрушка с творогом 80-100г

Итого 360-380г

Ужин

Салат из квашеной капусты 80г

Котлета (шницель) рыбный натуральный 100г

Картофель отварной 150г

Чай с молоком 180г

Хлеб пшеничный 55-60г

Хлеб ржаной 40-60г

Итого вес блюд 595-720г

Ужин 2

Кефир 200г

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

5й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Омлет натуральный с морковью 60г
Каша молочная овсяная жидкая 200-240 г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок виноградный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Салат из соленых огурцов с луком 70г
Щи с капустой и картофелем 200-300г
Рыба тушеная в томате с овощами 100г
Картофель запеченный из отварного 150г
Компот из сухофруктов 180г
хлеб пшеничный 55-80г
хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-940г

Полдник

Апельсин 100-130г
Кофейный напиток с молоком 180г
Шоколад 20г
Итого 300-330г

Ужин

Салат из моркови с курагой 80-120г
Плов рисовый с мясом 240-300г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Питьевой йогурт 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

6й день неделя 2

Завтрак

Бутерброд горячий с сыром 40г
Винегрет овощной 80г
Макаронные изделия отварные с маслом 200-250г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Итого вес блюд 500-550г

2й Завтрак

Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)
Сок апельсиновый 200г

Обед

Салат овощной с яблоками 80г
Борщ с капустой и картофелем с курицей 200-300г
Оладьи печеночные с соусом 90г
Каша рисовая вязкая 150г
Компот из сухофруктов 180г
хлеб пшеничный 55-60г
хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 795-920г

Полдник

Яблоко 100-145г
Кофейный напиток с молоком 180г
Шоколад 20-25г
Итого 300-350г

Ужин

Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) 100-120г
Поджарка мясная 100-120г
Капуста тушеная 160-180г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Кефир 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

7й день неделя 2

Завтрак

Масло сливочное 10-15г
Сыр порционный 10-15г
Омлет паровой 60г
Каша жидкая молочная манная 200-240г
Чай с сахаром и лимоном 180г
Хлеб пшеничный 40г
Итого 500-550г

2й Завтрак

Сок яблочно-морковный 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)

Обед

Суп овощной с мясом 200-300г
Голубцы с мясом и рисом 240-300г
Салат из моркови с яблоками или черносливом 80-120г
Кисель из свежих фруктов 180г
Хлеб пшеничный 40-60г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 780-920г

Полдник

Банан 100-120г
Суфле творожное 150г
Молоко кипяченое 180г
Итого 300-350г

Ужин

Биточек рыбный 100г
Картофель и овощи тушеные в соусе 150г
Салат из свеклы с огурцами солеными 70г
Чай с молоком 180г
Хлеб пшеничный 55-80г
Хлеб ржаной 40-60г
Итого вес блюд 595-740г

Ужин 2

Ряженка 200г
Сухарики из хлеба-20г (12 и старше)