

Утверждаю:
Директор Ростовского
областной специальной
Тищенко В.И.



**Перспективное 14-дневное меню на летне-осенний период 2022 учебный год,
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской
области «Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
300	Рыба отварная	125	24,5	1,92	2,06	219,72	
472	Картофельное пюре	200	4	10	29	228	
440	Свекла отварная	100	0,8	6	11	103	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1204	Чай с сахаром	200	-	-	19,96	79,84	
		770	37,62	35,67	109,55	936,84	22%
	2 завтрак						
-	Сухари	50	12,34	15,14	66,36	407	
	Кофейный напиток	200	-	-	19,91	82	
		250	12,34	15,14	86,27	489	6%
	Обед						
278	Борщ украинский	500	10,77	15,76	44,04	316,51	
841	Шницель	100	23,38	16,49	16,10	313,08	
539	Каша перловая рассыпчатая	200	6,06	4,3	48,19	255,8	
563	Помидор свежий	100	1	0,2	4	23	
113	Компот из сухофруктов ,фрукты	200/300	0,18	-	28,9	116,32	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный в/с	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
	Полдник	1550	53,64	38,6	207,83	1363,24	35%
1322	Ватрушка с повидлом	70	8,5	12,76	38,23	300,5	
-	Сок фруктовый	200	3,5	5,06	26,78	141,0	
	Ужин	270	12	15,95	105,97	596,16	17%
588	Омлет натуральный	100	8,05	12,91	1,64	157,1	
364	Суп молочный с крупой манной	500	8,76	11,08	17,52	320	
1226	Кефир	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		925	31,41	30,84	74,74	685,02	20%
	Итого за весь день:		102,3	128,7	507,56	3405,89	100%

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Сосиска отварная	100	8	28	0,6	292	
-	Каша ячневая вязкая ,огурец	200/100	6,06	4,3	48,19	255,8	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1204	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	19,91	82	
		745	22,38	50,05	116,23	752,8	22%
	2 завтрак						
1221	Вафли, компот	40/200	2,13	15,3	60,15	387,32	
		240	2,13	15,3	60,15	387,32	6%
	Обед						
297	Рассольник ленинградский	500	4,11	4,26	43,1	241,0	
816	Плов	350	32,86	30,02	68,98	683,73	
104	Салат овощной	100	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый, фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный в/с	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1600	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
-	Пудинг из творога со сметаной	200/30	24,07	42,99	33,46	567,4	
1226	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,46	104	
	Ужин	430	29,67	47,99	42,92	571,4	17%
641	Рыба тушеная (минтай)	125	10,64	12,9	2,62	161,21	
470	Картофель отварной	200	3,92	0,8	31,95	156,8	
-	Икра кабачковая	100	2	7	7	98	
1226	Ряженка	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		750	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		104,5	142,3	567,2	3456,2	100%

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
575	Яйцо вареное	1 шт.	5,9	15,4	-	162,6	
364	Суп молочный с крупой геркулес	500	0,69	9,92	23,15	167,98	
28	Сыр «Российский» твёрдый	30	7,7	9,8	0	121,3	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Чай с молоком	200	-	-	19,96	79,84	
		875	15,41	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
-	Пряники, кисель молочный	40/200	4,2	5,4	36,4	211,0	
		240	4,2	5,4	36,4	211	6%
	Обед						
348	Суп картофельный с мясными фрикадельками	500/35	4,11	4,26	43,1	241,0	
827	Гуляш	100	23,38	16,49	16,10	313,08	
273	Макароны отварные	200	0,3	11,25	39,54	241,6	
-	Помидоры свежие	100	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый, фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1585	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
336	Лапшевник	200	10,3	10,89	79,19	455,16	
697	Кефир	200	3,5	5,06	26,78	141,0	
	Ужин	400	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
888	Птицатушенная ,картофельное пюре	100/200	8,8	20,8	0,6	164,8	
440	Капуста тушеная	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
1213	Компот из свежих яблок	200	0,18	-	28,9	116,32	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		825	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		99,1	135	568,3	3505,89	100%

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
588	Омлет натуральный	100	8,05	12,91	1,64	157,1	
683	Картофельная запеканка с рыбными консервами	235	17,425	18,44	40,585	380,76	
4	Помидор свежий	100	1	0,2	4	23	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Какао с молоком	200	-	-	19,96	79,84	
		780	34,795	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
-	Печенье, компот из апельсинов	40/200	4,2	5,4	36,4	211,0	
		240	4,2	5,4	58,38	238,96	6%
	Обед						
355	Солянка домашняя	500	14,03	11,32	27,95	334,1	
841	Котлета	100	23,38	16,49	16,10	313,08	
273	Каша кукурузная вязкая	200	6,51	0,56	49,63	235,2	
194	Икра морковная	200	3,18	14,93	76,37	257,35	
-	Сок, фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1650	60,35	45,15	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
1322	Ватрушка с творогом	70	10,3	10,89	79,19	455,16	
1113	Компот из сухофруктов	200	1,16	-	51,02	217	
	Ужин	270	11,46	10,89	105,97	596,16	17%
300	Рыба отварная	125	48,49	1,92	2,06	219,72	
539	Картофель отварной	200	6,06	4,3	48,19	255,08	
104	Салат из огурцов	100	1,2	6	2,76	24,02	
-	Йогурт	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		750	69,95	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		118,75	145,58	537,08	3505,89	100%

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Сосиска отварная	100	12	28,73	2,42	320	
539	Картофельное пюре	200	6,06	4,3	48,19	255,8	
59	Салат витаминный	100	1,63	4,95	10,42	95,65	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Чай с сахаром	200	-	-	19,98	82	
		745	28,81	55,73	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
1221	Вафли,молоко	40/200	4,2	5,4	36,4	211,0	
		240	4,2	5,4	36,4	211	6%
	Обед						
114	Суп картофельный с манными клёцками	500/25	4,11	4,26	43,1	241,0	
309	Рыба тушеная в томате с овощами	200	23,38	16,49	16,10	313,08	
470	Картофельное пюре	200	0,3	11,25	39,54	241,6	
-	Огурец свежий	50	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый,фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1625	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	10,3	10,89	79,19	455,16	
1133	Кисель фруктовый	200	3,5	5,06	26,78	141,0	
	Ужин	430	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
847	Тефтели	110	8,8	20,8	0,6	164,8	
539	Каша перловая рассыпчатая	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
107	Помидоры свежие	100	1	0,2	4	23	
1226	Ряженка	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		735	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		101,54	124,3	499,08	3605,89	100%

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Яйцо вареное	1 шт.	5,9	5,5	0,5	77,5	
364	Суп молочный с крупой манной	500	8,76	11,08	17,52	320	
-	Сыр твёрдый	30	8	8	1	110	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1221	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	19,91	82	
		875	30,98	41,73	86,46	973,2	22%
	2 завтрак						
734	Булочка ванильная	50	4,2	5,4	36,4	211,0	
1226	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,46	104	
		25	9,8	10,4	45,86	315	6%
	Обед						
278	Борщ украинский	500	10,77	15,76	44,04	316,51	
816	Мясо тушеное	75/100	18,34	24,29	19,4	340,6	
539	Каша пшеничная вязкая	200	6,06	4,3	48,19	255,8	
-	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	
-	Сок , фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1625	49,12	46,3	207,58	1369,76	35%
	Полдник						
-	Печенье, чай с лимоном	50/200	10,3	10,89	79,19	455,16	
	Ужин	250	10,3	10,89	79,19	455,16	17%
315	Рыба тушеная	125	49,76	24,99	11,6	461,42	
472	Картофельное пюре	200	4	10	29	228	
480	Котлеты морковные	150	7,3	18,42	42,4	322,84	
645	Ряженка	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		800	75,26	60,66	138,35	1355,71	20%
	Итого за весь день:		115,46	140,01	557,47	3901,1	100%

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
443	Рагу из птицы	350	5,9	15,4	-	162,6	
-	Салат из свеклы	100	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1204	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	19,96	79,84	
		795	15,41	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
1221	Сырники с повидлом, кисель молочный	150/200	4,2	5,4	36,4	211,0	
		350	4,2	5,4	36,4	211	6%
	Обед						
306	Суп картофельный с бобовыми	500	4,11	4,26	43,1	241,0	
841	Биточки	120	23,38	16,49	16,10	313,08	
934	Каша овсяная вязкая	150	0,3	11,25	39,54	241,6	
-	Помидор свежий	100	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок яблочный,фрукты	200/300	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1520	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
-	Пряники	40	10,3	10,89	79,19	455,16	
1113	Компот	200	0,18	-	28,9	116,32	
	Ужин	240	10,21	10,89	105,97	596,16	17%
300	Рыба отварная	100	8,8	20,8	0,6	164,8	
539	Картофель отварной	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
104	Салат овощной	100	1,63	4,95	10,42	95,65	
645	Кефир	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		875	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		113,2	135,2	537,08	3632,1	100%

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
588	Омлет с сыром	110	5,9	15,4	-	162,6	
936	Суп молочный с крупой рисовой	500	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1221	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	19,96	79,84	
		950	15,41	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
734	Булочка	50	8,5	12,76	38,23	300,5	
1113	Компот из свежих фруктов	200	0,18	-	28,9	116,32	
		250	8,68	12,76	67,13	416,82	6%
	Обед						
278	Щи из свежей капусты с картофелем	500	4,11	4;26	43,1	241,0	
816	Бефстроганов	75/50	23,38	16,49	16,10	313,08	
9470	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,3	11,25	39,54	241,6	
-	Салат из свежих помидор	100	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Фрукты	300	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1525	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
620	Пудинг из творога со сметаной	200/50	24,07	42,99	3,46	567,4	
1226	Кисель молочный	200	5,8	6	56,38	328,5	
	Ужин	450	29,87	48,9	59,84	895,9	17%
715	Сельдь с луком	50/30	8,8	20,8	0,6	164,8	
273	Пюре картофельное	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Свекла отварная	100	0,8	6	11	103	
1226	Ряженка	200	6,4	5,6	8,2	134	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		705	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		112,3	125,6	537,08	3496,3	100%

День :вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Яйцо вареное	1 шт.	13	11	1,1	77	
131	Суп рыбный	500	15,6	14,24	32,85	322,2	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,64	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1204	Какао с молоком ,сыр	200/30	3,5	5,06	26,78	141	
		875	40,42	48,05	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
734	Пирожок со свежими яблоками	100	12,4	14,3	42	350	
1203	Чай с молоком	200	6,52	7,04	23,5	128,4	
		300	18,92	21,34	65,5	478,4	6%
	Обед						
297	Щи из свежей капусты с картофелем	500	4,11	4,26	43,1	241,0	
843	Поджарка	75\50	37,83	27,67	23,04	495,7	
472	Картофельное пюре	200	4	10	29	228	
193	Икра из кабачков	200	1,76	9,98	32,95	151,6	
-	Сок фруктовый, фрукты	200/250	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	118,65	
-	Хлеб пшеничный в/с	100	8,1	1,2	46,6	229,6	
		1625	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
1226	Вафли, компот из свежих фруктов	40/200	10,3	10,89	79,19	455,16	
	Ужин	240	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
641	Птица тушеная	100	8,8	20,8	0,6	164,8	
593	Каша пшенная вязкая	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
481	Капустные котлеты	150	8,73	25,64	32,27	336,24	
-	Варенец	200	6,4	5,6	8,2	112,8	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		775	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		112,3	134,3	563,2	3456,2	100%

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Сосиска отварная	100	5,9	15,4	-	162,6	
-	Каша ячневая вязкая , фасоль консервированная	200/80	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	114,8	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,15	0,65	24,05	118,64	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Чай с молоком	200	-	-	19,96	79,84	
		725	15,41	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
-	Сушка	40	4,2	5,4	36,4	211,0	
699	Компот из свежих фруктов	200	0,18	-	28,9	116,32	
		240	1,2	0,16	58,38	238,96	6%
	Обед						
278	Суп картофельный с крупой гречневой	500	4,11	4,26	43,1	241,0	
841	Шницель	100	23,38	16,49	16,10	313,08	
273	Макароньы отварные	200	0,3	11,25	39,54	241,6	
-	Горошек консервированный	80	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	8,25	1,25	47,3	244,33	
-	Фрукты	300	2	0,3	14	70	
		1530	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
620	Блины с повидлом	150/50	10,3	10,89	79,19	455,16	
1226	Молоко	200					
	Ужин	400	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
715	Рыба тушеная	125	8,8	20,8	0,6	164,8	
273	Картофельное пюре	200	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Помидоры соленые	100	0,2	-	0,5	0,5	
1226	Йогурт	200	8	8	12	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		950	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		98,54	134,3	537,08	3456,9	100%

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
893	Плов из птицы	300	32	38	54	694	
107	Салат овощной	100	1,06	6	3,98	24,74	
-	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	114,8	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,05	0,6	23,3	114,8	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Какао с молоком	200	3,5	5,06	26,78	141	
		745	4378	66,16	131,36	751,22	22%
	2 завтрак						
616	Вареники ленивые со сметаной	210/50	31,6	16,53	31,08	399,49	
1133	Кисель фруктовый	200	0,12	-	35,24	146	
		460	31,72	16,53	66,32	545,49	6%
	Обед						
349	Суп-харчо	500/50	20,405	22,87	34,955	507,27	
315	Рыба тушеная	125	49,76	24,99	11,6	461,42	
470	Картофель отварной	200	3,92	0,8	31,95	156,8	
75	Икра свекольная	200	4	15	23	251	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	8,25	1,25	47,3	244,33	
-	Фрукты	300	2	0,3	14	70	
		1675	89,335	65,21	162,885	1364,47	35%
	Полдник						
1322	Ватрушка с повидлом	70	8,5	12,76	38,23	300,5	
1221	Кофейный напиток	200	-	-	19,91	82	
	Ужин	270	8,5	12,76	58,14	382,5	17%
588	Омлет	100	8,8	20,8	0,6	164,8	
364	Каша овсяная молочная	350	8,76	11,08	17,52	320	
-	Йогурт	200	6,4	5,6	8,2	112,8	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		775	32,16	38,73	73,67	829,85	20%
	Итого за весь день:		98,54	134,3	537,08	3873,53	100%

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Сосиска отварная	100	19	18	-	238	
470	Картофельное пюре ,салат из огурцов	200/100	3,92	0,8	31,95	156,8	
-	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	114,8	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,15	0,65	24,6	118,6	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1221	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	19,91	82	
		745	27,09	35,9	75,34	741,86	22%
	2 завтрак						
1308	Оладьи со сгущенным молоком	200\50	12,56	13,62	75,64	469,5	
1110	Компот из свежих фруктов	200	0,18	-	28,9	116,32	
		450	12,74	13,62	104,54	585,82	6%
	Обед						
278	Борщ Украинский	500	10,77	15,76	44,04	316,51	
841	Биточки	100	23,38	16,49	16,10	313,08	
550	Пюре гороховое	200	11,63	10,76	51,3	368,4	
-	Икра морковная	200	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	8,25	1,25	47,3	244,33	
-	Фрукты	250	2	0,3	14	70	
		1600	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
-	Зефир	40	10,3	10,89	79,19	455,16	
1226	Чай с сахаром	200	-	-	19,98	82	
	Ужин	240	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
300	Рыба отварная	125	24,29	1,92	2,06	219,92	
536	Каша ячневая вязкая	200	6,06	4,3	48,19	255,8	
130	Салат из капусты	100	1,63	4,95	10,42	95,65	
645	Кефир	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		750	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		101,2	125,1	516,3	3456,2	100%

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
-	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84	
-	Суп молочный с крупой манной, сыр	500/30	0,69	9,92	23,15	167,98	
-	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	114,8	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,15	0,65	24,3	118,6	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1222	Какао с молоком	200	3,5	5,06	26,78	141	
		875	15,41	46,57	94,14	751,22	22%
	2 завтрак						
620	Запеканка из творога с повидлом	150/50	22,21	14,52	37,05	346,25	
699	Молоко кипяченое	200	0,18	-	28,9	116,32	
		400	1,2	0,16	58,38	238,96	6%
	Обед						
-306	Суп картофельный с бобовыми	500	11,63	10,76	51,3	368,4	
809	Перец фаршированный	300	25,67	32,34	22,16	464,92	
273	Макароны отварные	200	0,3	11,25	39,54	241,6	
24	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	8,25	1,25	47,3	244,33	
-	Фрукты	250	2	0,3	14	70	
		1650	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
-	Печенье	40	10,3	10,89	79,19	455,16	
1204	Чай с лимоном	200/7	1,08	-	20,34	86,3	
	Ужин	247	13,8	15,95	105,97	596,16	17%
309	Рыба тушеная в томате с овощами	255	51,81	23,96	17,74	513,73	
470	Картофель отварной	200	3,92	0,8	31,95	156,8	
108	Салат овощной	100	1,63	4,95	10,42	95,65	
645	Ряженка	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		880	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		123,5	138,2	556	3562,3	100%

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	%
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
315	Рыба тушеная	125	24,76	24,99	11,6	461,42	
539	Картофельное пюре	200	6,06	4,3	48,19	255,8	
108	Котлеты капустные	150	1,63	4,95	10,42	95,65	
-	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	114,8	
-	Хлеб пшеничный в/с	75	4,15	0,65	24,05	118,64	
27	Масло сливочное несоленое	20	0,12	16,5	0,18	150,26	
1203	Чай с молоком	200	6,52	7,04	23,5	128,4	
		820	47,29	59,83	141,24	982	22%
	2 завтрак						
617	Сырники со сметаной	150/50	22,16	15,09	34,24	371,4	
1135	Кисель молочный	200	5,8	6	56,38	328,5	
		400	29,76	21,09	98,62	699,9	6%
	Обед						
282	Щи из свежей капусты с картофелем	500	4,11	4,26	43,1	241,0	
827	Мясо тушеное	75/50	23,38	16,49	16,10	313,08	
465	Каша рисовая вязкая	200	4,5	3,94	49,83	306,1	
463	Кабачки тушеные	150	3,0	0,2	5,0	32,0	
-	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	97,6	
-	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный в/с	50/100	8,25	1,25	47,3	244,33	
-	Фрукты	300	2	0,3	14	70	
		1625	44,04	34,05	197,79	1233,53	35%
	Полдник						
620	Котлеты манные с повидлом, кофейный напиток	200/200	10,3	10,89	79,19	455,16	
	Ужин	400	10,3	10,89	79,19	455,16	17%
715	Омлет	100	8,8	20,8	0,6	164,8	
683	Картофельная запеканка с рыбными консервами	235	17,425	18,44	40,585	380,76	
1221	Капуста тушеная	200	5	12	21	214	
645	Варенец	200	6	6	8	112	
-	Хлеб ржаной	50	4,15	0,65	24,05	112,8	
-	Хлеб пшеничный	75	4,05	0,6	23,3	118,65	
		860	24,09	37,57	80,0	685,02	20%
	Итого за весь день:		101,6	148,8	589,76	3609,8	100%