Утверждаю
Директор ГОУ РК «специальная (коррекционная)
школа-интернат №14» с.Усть-Цильма
_____ И.А. Сыч
Приказ № ___ от 01.04.2022 г.

Примерное двухнедельное меню на зимне-весенний период ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа-интернат №14» с.Усть-Цильма

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
99	Каша молочная пшеничная	**250**	9	9,8	43	237,4	**200**	7,2	7,9	34,4	238
	Яйцо куриное диетическое, варенное в крутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**560**	**14,9**	**29,5**	**81**	**585,7**	**510**	**13,1**	**27,6**	**72,4**	**586,3**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с повидлом	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07
247	Кисель	**200**	1,36	-	29,02	116,19	**200**	1,36	-	29,02	116,19
итого		**360**	**8,9**	**2,6**	**82,1**	**381,3**	**360**	**8,9**	**2,6**	**82,1**	**381,3**
Обед											
9	Салат из моркови заправленный растительным маслом	**100**	1,1	10	10,3	136,8	**100**	1,1	10	10,3	136,8
27	Борщ на мясном бульоне со сметаной	**250**	1,9	6,7	10,8	111,1	**250**	1,9	6,7	10,8	111,1

183	Фрикаделька мясная отварная со сметанным соусом	**120**	6,7	6,2	3,3	96,1	**120**	6,7	6,2	3,3	96,1
210	Капуста тушеная	**200**	5,2	6,4	26,8	141,5	**200**	5,2	6,4	26,8	141,5
255	Компот из сухофруктов	**200**	0,6	-	27,9	113,8	**200**	0,6	-	27,9	113,8
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,48	0,9	34,64	159,2
итого		**1020**	**24,8**	**31,8**	**148,1**	**923,3**	**1000**	**23,68**	**31,6**	**139,4**	**883,5**
Ужин 1											
44	Суп молочный с рисом	**250**	6,2	7,6	23,3	185,7	**250**	6,2	7,66	23,3	185,7
136	Сырники из творога со сгущенным молоком	**85**	13,6	2,6	22,1	167,2	**85**	13,6	2,6	22,1	167,2
242	Какао с натуральным молоком	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**635**	**30,1**	**16**	**118,6**	**731,3**	**635**	**30,1**	**16,1**	**118,6**	**731,3**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	0	11,3	46
245	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6,2**	**6,4**	**19,5**	**15,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2875**	**84,9**	**86,3**	**449,3**	**2780,1**	**2805**	**81,8**	**84,3**	**432**	**2740,9**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
105	Каша молочная рисовая вязкая	**250**	6,2	8,1	39,8	256,3	**200**	5	6,5	31,8	205
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**16,1**	**33,6**	**83,1**	**694,4**	**490**	**14,9**	**32**	**75,1**	**643,1**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с творогом	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**360**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**	**380**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**
Обед											
9	Салат из овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
43	Суп овощной (крестьянский) с перловой крупой на мясном бульоне	**250**	2,3	7,7	15,4	140,6	**250**	2,3	7,7	15,4	140,6
171	Котлета мясная	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5

216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	213,9
254	Компот из сухофруктов	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1070**	**24,3**	**39,1**	**146,3**	**1017**	**1000**	**22,7**	**36**	**129,9**	**923,7**
Ужин 1											
63	Суп картофельный с рыбой	**250**	6,2	8,2	18,4	170,9	**250**	6,2	8,2	18,4	170,9
1	Винегрет овощной с растительным маслом	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3
117	Омлет натуральный запеченный	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**715**	**19,9**	**29,2**	**87,5**	**683,8**	**715**	**18,9**	**29,2**	**87,5**	**683,8**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**	**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**
Итого за день		**2985**	**70,2**	**104,5**	**417,7**	**2858**	**2885**	**66,4**	**99,8**	**393,3**	**2713,7**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
98	Каша манная на натуральном молоке	**250**	6,2	8,1	37,9	222,1	**200**	6	7,9	30,3	216,5
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**14,8**	**32**	**75,8**	**619,5**	**490**	**14,6**	**31,8**	**68,2**	**613,9**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
361	Пирожок с вареной сгущенкой	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**360**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**	**360**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**
Обед											
18	Салат из свежих овощей с растительным маслом	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
37	Суп гороховый на мясном бульоне	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8
192	Птица отварные	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5
216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	213,9
254	Компот из ягод	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6

	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1050**	**28,2**	**36,8**	**137,2**	**984,6**	**1000**	**26,6**	**35,5**	**125,1**	**912,9**
Ужин 1											
163	Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	**220**	22,5	17,3	22,1	334,1	**220**	22,5	17,3	22,1	334,1
134	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	**150**	16,4	4,1	21,6	188,8	**150**	16,4	4,1	21,6	188,8
224	Какао с натуральным молоком	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**670**	**49,2**	**27,2**	**116,9**	**901,3**	**670**	**49,2**	**27,2**	**116,9**	**901,3**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
245	Кисло- молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2920**	**106,7**	**105,1**	**420,7**	**3005**	**2820**	**104,9**	**103,5**	**401**	**2927,7**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
103	Каша пшенная на натуральном молоке	**250**	7,4	7,9	34,3	277,1	**200**	5,9	7,1	33,5	221,6
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**560**	**13,3**	**27,6**	**72,3**	**625,4**	**510**	**11,8**	**26,8**	**71,5**	**569,9**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с творогом	**60**	7,1	2,63	41,8	219,1	**60**	7,08	2,63	41,8	219,1
242	Какао с натуральным молоком	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9	**200**	3,8	3,9	25,9	153,9
итого		**360**	**11,3**	**6,5**	**79**	**419**	**360**	**11,3**	**6,5**	**79**	**419**
Обед											
19	Салат из овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
55	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8
185	Колбаса отварная	**120**	4,9	12,1	1	112,3	**120**	4,9	12,1	1	112,3

210	Капуста тушенная	**200**	5,2	6,4	26,8	374,3	**200**	5,2	6,4	26,8	374,3
255	Компот из сухофруктов	**200**	0,6	-	27,9	113,8	**200**	0,6	-	27,9	113,8
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1020**	**23,1**	**37,9**	**139,9**	**1146,1**	**1000**	**22**	**37,7**	**131,2**	**1106,3**
Ужин 1											
153	Рыба тушенная со сметанным соусом	**140**	15,4	13,5	5,6	205,3	**140**	15,4	13,5	5,6	205,3
213	Картофель жаренный	**200**	4,8	19,5	41,3	360,1	**200**	4,8	19,5	41,3	360,1
7	Салат из свежей капусты на растительном масле	**100**	1,6	10	3,6	110,6	**100**	1,6	10	3,6	110,6
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**740**	**29,7**	**46,5**	**115,2**	**989,8**	**740**	**29,7**	**46,5**	**115,2**	**989,8**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	3,8	20	**200**	1	-	3,8	20
итого		**300**	**1,4**	**-**	**15,1**	**66**	**300**	**1,4**	**-**	**15,1**	**66**
Итого за день		**2980**	**78,8**	**118,5**	**421,5**	**3246,3**	**2910**	**76,2**	**117,5**	**412**	**3151**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		12-18 лет					7-11 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
106	Каша ячневая	**250**	8,8	8,2	48,2	301,1	**200**	7	6,5	38,5	240,9
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,12	16,5	0,2	149,6
242	Какао на натуральном молоке	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**18,7**	**33,7**	**91,4**	**739,2**	**490**	**16,9**	**32**	**81,7**	**679**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Печенье	**40**	2,2	3	22,9	121,8	**40**	2,2	3	22,9	121,8
254	Компот ягодный	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
итого		**340**	**2,8**	**3**	**49,1**	**228,4**	**340**	**2,8**	**3**	**49,1**	**228,4**
Обед											
28/ 39	Суп из макаронных изделий на курином бульоне	**250**	4,1	3,2	21,8	131,6	**250**	4,1	3,2	21,8	131,6
143	Котлета рыбная	**120**	6,5	1,2	4,3	53,7	**120**	6,5	1,2	4,3	53,7
83	Рагу из овощей	**205**	3,7	14,9	22,6	239	**205**	3,7	14,9	22,6	239
	Салат из свеклы с растительным маслом	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3
254	Компот фруктовый	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6

	Хлеб пшеничный	**50**	37	1,4	25,7	125	**50**	37	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1025**	**58,5**	**28,7**	**141,8**	**942,2**	**1005**	**57,4**	**31,7**	**133,1**	**902,4**
Ужин 1											
117	Омлет натуральный запечённый	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
124	Творожная запеканка со сметанным соусом	**200**	29,2	12,1	29,1	342,2	**200**	29,2	12,1	29,1	342,2
271	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**565**	**7,9**	**3,5**	**64,6**	**313,8**	**565**	**7,9**	**3,5**	**64,6**	**313,8**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
245	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2770**	**93,9**	**75,3**	**366,4**	**2382,1**	**2700**	**91**	**76,6**	**348**	**2282,1**

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
100	Каша молочная из овсяных хлопьев	**250**	7,7	10,8	25,5	252,9	**200**	6,1	8,7	24,9	202,3
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**17,6**	**36,3**	**68,7**	**691**	**490**	**16**	**34,2**	**68,1**	**640,4**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Печенье и кондитерские изделия	**40**	2,2	3	22,9	121,8	**40**	2,2	3	22,9	121,8
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**340**	**3,6**	**3**	**52,4**	**243,8**	**340**	**3,6**	**3**	**52,4**	**243,8**
Обед											
	Салат из капусты с растительным маслом	**100**	1,6	10	3,6	110,6	**100**	1,6	10	3,6	110,6
33	Рассольник на мясном бульоне	**250**	5,03	11,3	32,4	149,6	**250**	5,03	11,3	32,4	149,6
143	Котлета рыбная и биточки	**100**	10,4	1,9	6,8	85,9	**100**	10,4	1,9	6,8	85,9

216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	213,9
255	Компот из сухофруктов	**200**	0,6	-	27,9	113,8	**200**	0,6	-	27,9	113,8
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1030**	**31,7**	**34,9**	**174,2**	**1029,7**	**980**	**30,1**	**33,6**	**162,1**	**958**
Ужин 1											
173	Плов со сливочным натуральным маслом	**200**	24,3	20,7	33,7	418,4	**200**	24,3	20,7	33,7	418,4
1	Винегрет овощной с растительным маслом	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3
	Яйцо вареное	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
267	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	37	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**640**	**35,5**	**36,1**	**106,7**	**886,6**	**640**	**35,5**	**36,1**	**106,7**	**886,6**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2850**	**94,4**	**116,7**	**421,5**	**3009,6**	**2750**	**91,2**	**113,3**	**408,8**	**2887,3**

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
105	Каша рисовая на натуральном молоке вязкая	**250**	6,2	8,1	39,8	256,2	**200**	5	6,4	31,8	205,2
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,18	149,6
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**14,8**	**32**	**77,7**	**653,6**	**490**	**13,6**	**30,3**	**69,7**	**602,6**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Печенье и кондитерские изделия	**80**	5,9	8	61	324,8	**80**	5,9	8	61	324,8
255	Компот из сухофруктов	**200**	0,6	-	27,9	113,8	**200**	0,6	-	27,9	113,8
итого		**380**	**6,9**	**8**	**100,2**	**484,6**	**380**	**6,9**	**8**	**100,2**	**484,6**
Обед											
192	Птица отварная	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5
37	Суп гороховый на мясном бульоне	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8
210	Капуста тушенная с морковью	**200**	5,2	6,4	26,8	374,3	**200**	5,2	6,4	26,8	374,3
	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3

	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	37	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**920**	**28,8**	**25**	**127,3**	**1027,9**	**900**	**27,7**	**24,8**	**118,6**	**988,1**
Ужин 1											
185	Колбаса отварная	**120**	4,9	12,1	1	112,3	**120**	4,9	12,1	1	112,3
83	Рагу овощное	**205**	3,7	14,9	22,6	239	**205**	3,7	14,9	22,6	239
117	Омлет натуральный запечённый	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
267	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**740**	**25,1**	**40,1**	**121,4**	**875,1**	**720**	**24**	**39,9**	**102,7**	**835,3**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**	**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**
Итого за день		**2880**	**77**	**105,1**	**456,1**	**3163,2**	**2790**	**73,6**	**103**	**420,7**	**3032,6**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
99	Каша пшеничная на натуральном молоке	**250**	9	9,8	43	297,4	**200**	7,2	7,9	34,4	238
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
267	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**18,9**	**35,3**	**86,2**	**735,5**	**490**	**17,1**	**33,4**	**77,6**	**676,1**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с творогом	**60**	7,1	2,63	41,8	219,1	**60**	7,1	2,63	41,8	219,1
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**360**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**	**360**	**8,5**	**2,63**	**71,3**	**341,1**
Обед											
18	Салат из свежих овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
27	Борщ на мясном бульоне со сметаной	**250**	1,9	6,7	10,8	111,1	**250**	1,9	6,7	10,8	111,1
183	Фрикаделька мясная отварная	**120**	6,7	6,2	3,3	96,1	**120**	6,7	6,2	3,3	96,1
216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	213,9

257	Компот из свежих фруктов	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1050**	**23,9**	**35,2**	**137,1**	**951,5**	**1000**	**22,3**	**33,9**	**125**	**879,8**
Ужин 1											
124	Творожная запеканка со сгущенным молоком	**200**	29,2	12,1	29,1	342,2	**200**	29,2	12,1	29,1	342,2
117	Омлет натуральный запечённый	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
271	Чай	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**565**	**41,6**	**23**	**89,9**	**725,8**	**565**	**41,6**	**23**	**89,9**	**725,8**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кисло-молочный продукт	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**	**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**
Итого за день		**2815**	**94,3**	**96,1**	**414**	**2876**	**2715**	**90,9**	**92,9**	**393,3**	**2744,8**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
95	Каша гречневая на натуральном молоке	**250**	9,6	10	42,8	300,2	**200**	7,7	8	34,2	240,2
	Яйцо куриное диетическое, варенное в крутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
267	Чай с натуральным молоком	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**560**	**15,5**	**29,7**	**80,8**	**648,5**	**510**	**13,6**	**27,7**	**72,2**	**814,5**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с творогом	**60**	7,1	2,63	41,8	219,1	**60**	7,08	2,6	41,8	219,1
224	Какао с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
итого		**360**	**8,9**	**4,23**	**70,4**	**354,4**	**360**	**8,9**	**4,23**	**70,4**	**354,4**
обед											
55	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8
171	Котлета мясная	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5
216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	113,8

22	Салат из свеклы с растительным маслом и консервированным зеленым горошком	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3
254	Компот ягодный	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1050**	**24,5**	**35,4**	**141,8**	**982**	**1000**	**22,9**	**34,1**	**129,7**	**810,2**
Ужин 1											
185	Колбаса вареная	**120**	4,9	12,1	1	112,3	**120**	4,9	12,1	1	112,3
204	Макаронные изделия со сливочным маслом	**200**	7,4	7,1	47,1	281,4	**200**	7,4	7,1	47,1	281,4
7	Салат из свежей капусты с морковью на растительном масле	**100**	1,6	10	3,6	110,6	**100**	1,6	10	3,6	110,6
267	Кофейный напиток с натуральным молоком	**200**	2,8	3,2	19,7	118,6	**200**	2,8	3,2	19,7	118,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**720**	**23,2**	**34,3**	**118,7**	**847,4**	**720**	**23,2**	**34,3**	**118,7**	**847,4**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**	**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**
Итого за день		**2990**	**73,5**	**103,6**	**441,2**	**2954,3**	**2890**	**70**	**100,3**	**420,5**	**2948,5**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
103	Каша пшенная на натуральном молоке жидкая	**250**	7,4	8,9	41,8	277,1	**200**	6	7,1	33,5	221,7
	Сыр	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
242	Какао с натуральным молоком и сахаром	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**17,3**	**34,4**	**85**	**715,2**	**490**	**15,9**	**32,6**	**76,7**	**659,8**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
361	Пирожок с вареной сгущенкой	**60**	7,1	2,63	41,8	219,1	**60**	7,08	2,6	41,8	219,1
255	Компот из сухофруктов	**200**	0,6	-	27,9	113,8	**200**	0,6	-	27,9	113,8
итого		**360**	**8,1**	**2,63**	**81**	**378,9**	**360**	**8,1**	**2,63**	**81**	**378,9**
Обед											
18	Салат овощной с растительным маслом	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
37	Суп гороховый на мясном бульоне	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8	**250**	2,3	3,9	13,6	98,8
162	Гуляш из говядины с соусом	**100**	21,7	24,2	6,7	331,5	**100**	21,7	24,2	6,7	331,5

83	Рагу овощное	**205**	3,7	14,9	22,6	239	**205**	3,7	14,9	22,6	239
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1005**	**39**	**56,1**	**134,7**	**1183,2**	**985**	**37,9**	**55,9**	**126**	**1143,4**
Ужин 1											
151	Рыба запечённая с картошкой по-русски	**320**	25,5	10,9	35,3	341,2	**320**	25,5	10,9	35,3	341,2
	Яйцо куриное диетическое, варенное в крутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
267	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**660**	**32,4**	**16,2**	**100**	**680,1**	**660**	**32,4**	**16,2**	**100**	**680,1**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
245	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2865**	**102,8**	**115,7**	**420,2**	**3115,9**	**2795**	**100,3**	**113,7**	**403,2**	**3020,7**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		12-18 лет					7-11 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
98	Каша манная на натуральном молоке	**250**	7,5	9,8	37,9	270	**200**	6	7,9	30,3	216,5
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
	Варенье или джем	**40**	1,3	-	27,2	109,2	**40**	1,3	-	27,2	109,2
267	Чай с натуральным молоком	**200**	0,1	-	12	48,6	**200**	0,1	-	12	48,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**560**	**12,7**	**27,7**	**103**	**702,4**	**510**	**11,2**	**25,8**	**95,4**	**648,9**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
299	Ватрушка с творогом	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07	**60**	7,08	2,63	41,8	219,07
	Кисель	**200**	1,36	-	29,02	116,19	**200**	1,36	-	29,02	116,19
итого		**360**	**8,9**	**2,6**	**82,1**	**381,3**	**360**	**8,9**	**2,6**	**82,1**	**381,3**
Обед											
39	Суп макаронный на курином бульоне	**250**	4,1	3,2	21,8	131,6	**250**	4,1	3,2	21,8	131,6
171	Котлета мясная	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5	**120**	6,7	7,3	3,6	110,5
216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	113,8
18	Салат из свежих овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
254	Компот ягодный	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125

	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1050**	**26,1**	**32,8**	**79,4**	**986,4**	**1000**	**24,5**	**31,5**	**136,3**	**700,8**
Ужин 1											
151	Рыба запечённая с картошкой по-русски	**320**	25,5	10,9	35,3	341,2	**320**	25,5	10,9	35,3	341,2
18	Салат из свежих овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
	Яйцо куриное диетическое, варенное в крутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	25,1
267	Чай	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**760**	**36,4**	**26,8**	**104,6**	**794**	**760**	**36,4**	**26,8**	**104,6**	**794**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**	**300**	**1,4**	**-**	**29,5**	**122**
Итого за день		**3030**	**85,5**	**89,9**	**398,6**	**2984,1**	**2930**	**82,4**	**86,7**	**447,9**	**2647**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
106	Каша ячневая на натуральном молоке	**250**	8,6	8,2	48,2	301,1	**200**	7	6,5	38,5	240,9
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,34	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**540**	**18,5**	**33,7**	**91,4**	**739,2**	**490**	**16,9**	**32**	**81,7**	**679**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
282	Булочка домашняя	**60**	4,4	7,1	36,8	228,2	**60**	4,4	7,1	36,8	228,2
254	Компот из ягод	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
итого		**360**	**5**	**7,1**	**63**	**334,8**	**360**	**5**	**7,1**	**63**	**334,8**
Обед											
43	Суп овощной с перловой крупой на мясном бульоне	**250**	2,3	7,7	15,4	140,6	**250**	2,3	7,7	15,4	140,6
210	Капуста тушеная	**200**	5,2	6,4	26,8	141,5	**200**	5,2	6,4	26,8	141,5
192	Птица отварные	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5
19	Салат из свежих овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9

	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1020**	**29,4**	**37,8**	**134,6**	**937,5**	**1000**	**28,3**	**37,6**	**125,9**	**897,7**
Ужин 1											
44	Суп молочный с рисом	**250**	6,2	7,6	23,3	185,7	**250**	6,2	7,66	23,3	185,7
117	Омлет натуральный запечённый	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
136	Сырники со сгущенным молоком	**85**	13,6	2,6	22,5	167,2	**85**	13,6	2,6	22,5	167,2
242	Какао с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**700**	**33,5**	**22,7**	**111,9**	**777,2**	**700**	**33,5**	**22,7**	**111,9**	**777,2**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2920**	**92,4**	**107,7**	**420,4**	**2997,2**	**2850**	**89,7**	**105,8**	**402**	**2847,2**

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
103	Каша пшенная на натуральном молоке	**250**	7,4	7,9	34,3	277,1	**200**	5,9	7,1	33,5	221,6
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
	Масло сливочное фасованное	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6	**20**	0,1	16,5	0,2	149,6
	Яйцо куриное диетическое, варенное в крутую	**40**	2	1,8	0,1	25,1	**40**	2	1,8	0,1	
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**580**	**19,3**	**35,2**	**77,6**	**740,3**	**530**	**17,8**	**34,4**	**76,8**	**659,7**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кондитерские изделия	**40**	2,2	3	22,9	121,8	**40**	2,2	3	22,9	121,8
	Кисель	**200**	1,36	-	29,1	116,2	**200**	1,36	-	29,1	116,2
итого		**340**	**3,96**	**3**	**63,2**	**284**	**340**	**3,96**	**3**	**63,2**	**284**
Обед											
35	Суп «свекольник» со сметаной на мясном бульоне	**250**	1,9	6,3	10	104,2	**250**	1,9	6,3	10	104,2
151	Запеканка рыбная с картофелем по-русски	**240**	19,1	8,2	26,5	255,9	**240**	19,1	8,2	26,5	255,9

19	Салат из свежих овощей на растительном масле	**100**	1	10,6	4,6	113,9	**100**	1	10,6	4,6	113,9
254	Компот ягодный	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**940**	**31,5**	**27,6**	**125**	**858,6**	**920**	**30,4**	**27,4**	**116,3**	**818,8**
Ужин 1											
173	Плов со сливочным натуральным маслом	**200**	24,3	20,7	33,7	418,4	**200**	24,3	20,7	33,7	418,4
1	Винегрет с растительным маслом	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3	**100**	1,3	10,1	8,3	129,3
267	Чай с лимоном	**200**	0,1	-	15,3	61,6	**200**	0,1	-	15,3	61,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**600**	**32,2**	**3,7**	**104,6**	**833,8**	**600**	**32,2**	**3,7**	**104,6**	**833,8**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**3593,8**	**93**	**75,9**	**389,9**	**2875,2**	**2690**	**90,4**	**74,9**	**380,4**	**2754,8**

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

возраст		**12-18 лет**					**7-11 лет**				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	**Масса порции**	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
98	Каша манная на натуральном молоке	**250**	7,5	9,8	37,9	270	**200**	6	7,9	30,3	216,5
	Сыр порциями	**20**	4,7	6	-	74,2	**20**	4,7	6	-	74,2
267	Чай с натуральным молоком	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3	**200**	1,4	1,6	17,3	89,3
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
итого		**520**	**17,3**	**18,8**	**80,9**	**558,5**	**470**	**15,8**	**16,9**	**73,3**	**505**
Полдник											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кондитерские изделия	**40**	2,2	3	22,9	121,8	**40**	2,2	3	22,9	121,8
	Сок натуральный фруктовый	**200**	1	-	18,2	76	**200**	1	-	18,2	76
итого		**340**	**3,6**	**3**	**52,4**	**243,8**	**340**	**3,6**	**3**	**52,4**	**243,8**
Обед											
54	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8	**250**	2,1	6,3	10,6	107,8
192	Отварная птица	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5	**120**	10,6	10,6	0,6	141,5
201	Рис отварной	**200**	5,2	6,8	53,7	300,2	**200**	5,2	6,8	53,7	300,2
22	Салат из овощей на растительном масле	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3	**100**	1,4	10,1	9,2	133,3
254	Компот фруктовый	**200**	0,2	-	14,9	60,6	**200**	0,2	-	14,9	60,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125

	Хлеб ржаной	**100**	5,6	1,1	43,3	199	**80**	4,5	0,9	34,6	159,2
итого		**1020**	**28,8**	**36,3**	**158**	**1067,4**	**1000**	**27,7**	**36,1**	**149,3**	**1027,6**
Ужин 1											
153	Рыба жаренная	**120**	15,4	13,5	5,6	205,3	**120**	15,4	13,5	5,6	205,3
216	Пюре картофельное	**230**	4,8	9,2	34,5	245,8	**200**	4,3	8,1	31,1	113,8
117	Омлет натуральный запеченный	**65**	5,8	9	1,5	110,5	**65**	5,8	9	1,5	110,5
258	Кофейный напиток с натуральным молоком	**200**	2,8	3,2	19,7	118,6	**200**	2,8	3,2	19,7	118,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,7	1,4	25,7	125	**50**	3,7	1,4	25,7	125
	Хлеб ржаной	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5	**50**	2,8	0,5	21,6	99,5
итого		**715**	**35,3**	**36,8**	**108,6**	**904,7**	**685**	**34,8**	**35,7**	**105,2**	**772,7**
Ужин 2											
	Фрукты свежие	**100**	0,4	-	11,3	46	**100**	0,4	-	11,3	46
	Кисло-молочный продукт	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5	**200**	5,6	6,4	8,2	112,5
итого		**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**	**300**	**6**	**6,4**	**19,5**	**158,5**
Итого за день		**2895**	**91**	**101,3**	**419,4**	**2932,9**	**2795**	**87,9**	**98,1**	**399,7**	**2707,6**

Среднее содержание:

12-18 лет					7-11 лет				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У						
2955	88,5	100,1	418,3	2941,4	2808	85,5	97,9	404,5	2814