Чăваш Республикин вĕренӳ тата çамрăксен политики министерствин «çĕмĕрлери хавшакрах сывлăхлă ачасене пĕтĕмĕшле пĕлӳ паракан интернат шкул» Чăваш Республикин пĕтĕмĕшле пĕлӳ паракан бюджет учрежденийĕ

Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

ПРИКАЗ

29 декабря 2021 года

№ 398 -ос

Об утверждении и введении в действие 14 дневного меню БОУ «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

На основании Постановления Кабинета Министров Чувашской Республики о мерах по реализации закона Чувашской Республики «О социальной поддержке детей в Чувашской Республике» № 1512 от 03.12.2021 года (приложение 1 нормативы применяемые для расчета объема расходов на социальное обеспечение и социальную защиту обучающихся, воспитанников государственных образовательных организаций осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования, в том числе организаций. Осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, и государственных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие с 09.01.2022 года примерное 14- дневное меню БОУ «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Л.В. Бирун

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Шумерлинская
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ОВЗ»
Минобразования Чувашии
_____ Л.В. Бирун
«29» декабря 2021 год
№398-ос

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 7-11, 11-18 лет

Шумерля 2021

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7- 11 лет

1 день						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
10	Вермишель отварная в молоке жидкая	200,00	6,40	9,00	20,60	187,00
958	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	700,00	21,98	25,80	116,38	787,94
Обед						
79	Салат из белокочанной капусты	140,00	2,80	10,64	25,34	197,26
65	Рассольник	200,00	2,00	3,60	14,40	107,00
262	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	230,00	31,59	13,92	35,65	368,44
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	-	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	920,00	46,59	29,81	167,69	1102,70
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Печенье	20,00	1,60	2,80	13,60	86,00
	Итого	220,00	2,60	3,00	33,80	172,20
Ужин						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
28	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,40	7,20	38,90	270,50
251	Поджарка из свинины	80,00	12,50	35,60	3,30	381,50
943	Чай с сахаром	200,00	-	0,00	14,90	56,80
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
	Итого	660,00	30,30	65,50	128,20	1224,22
II ужин						
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	22,60	172,00
	Всего		108,67	129,41	468,67	3459,06

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

2 день						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
33	Каша рисовая молочная с изюмом	200,00	5,00	9,84	31,20	239,30
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
	Итого	684,00	23,00	30,64	134,00	889,40
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250 / 20	14,40	11,10	12,10	199,10
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
143	Рагу овощное	150,00	3,80	5,00	14,50	127,20
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	690,00	53,52	42,05	123,30	1094,40
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Сушки	20,00	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	3,10	0,50	34,50	154,10
Ужин						
63	Картофельное пюре	200,00	4,40	6,20	11,20	171,80
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	80,00	18,10	4,20	3,40	123,30
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	630,00	35,18	25,70	91,28	781,30
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	ВСЕГО		122,00	104,19	419,28	3147,20

День: среда
Неделя: первая
3 день Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
34	Каша манная молочная жидкая	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
958	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
	Итого	720,00	22,14	25,64	122,58	817,74
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
206	Суп картофельный с бобовыми	250 / 10	10,00	6,90	20,30	183,30
291	Плов из птицы	225,00	20,00	10,00	41,00	336,00
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	675,00	41,32	18,65	157,10	969,30
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сухари	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	0,70	0,50	29,30	117,60
Ужин						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
259	Жаркое-по домашнему из свинины	200,00	14,10	33,70	18,90	437,70
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
	Итого	610,00	23,50	44,70	102,30	900,30
II ужин						
1052	Булочка домашняя	70,00	5,20	7,10	32,30	230,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
	Итого	370,00	12,00	12,30	50,17	378,70
	Всего		99,66	101,79	461,45	3183,64

День: четверг
Неделя: первая
4 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
10	Вермишель отварная в молоке жидкая	200,00	6,40	9,00	20,60	187,00
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	660	18,90	22,90	123,40	750,70
Обед						
ПР	Икра из кабачков	100,00	1,60	6,30	7,40	90,80
202	Суп овощной со сметаной	250 /10	4,70	7,00	12,10	124,80
63	Пюре картофельное	200,00	4,40	6,20	11,20	171,80
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	80,00	18,10	4,20	3,40	123,30
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	730,00	39,00	25,35	126,40	940,70
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Пряники	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	1,70	0,70	34,60	147,00
Ужин						
52	Салат из свеклы отварной	100,00	1,41	6,01	8,26	92,80
49	Макароны, отварные с маслом	150,00	5,85	8,10	31,20	229,65
260	Гуляш из свинины	80,00	8,51	22,55	2,31	247,20
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	790	24,57	47,66	132,37	1062,85
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
398	Блинчики с повидлом и маслом	70,00	2,71	5,60	30,71	184,50
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
	Итого	420,00	9,91	10,90	66,91	412,50
	Итого		94,08	107,51	483,68	3313,75

День: пятница
Неделя: первая
5 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
17	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200 / 20	28,50	20,10	31,00	430,20
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	90,00	6,75	2,61	55,30	266,00
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
	Итого	494,00	43,91	38,95	122,30	1034,50
Обед						
83	Сельдь с луком и растительным маслом	50,00	7,30	8,40	1,60	116,90
98	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 / 10	5,00	3,30	17,20	131,30
278	Тефтели из свинины с соусом	110,00	13,17	15,61	12,85	248,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,40	7,20	38,90	270,50
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	660,00	44,77	36,36	152,25	1161,90
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	0,80	5,20	28,10	117,60
Ужин						
69	Салат из свежей капусты с яблоками	100,00	1,30	7,10	8,50	103,40
103	Суфле из отварной курицы	100,00	21,09	16,90	4,40	230,10
304	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	90,00	6,75	2,61	55,30	266,00
	Итого	650,00	33,18	39,83	135,77	1001,51
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,00	100,00
	Итого	300,00	6,80	5,20	17,47	146,70
	ИТОГО		129,46	125,54	455,89	3462,21

День: суббота
Неделя: первая
6 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
30	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
338	Фрукты в ассортименте	140,00	1,12	0,28	13,25	65,33
	Итого	674,00	24,29	29,58	126,75	852,93
Обед						
ПР	Икра из кабачков	100,00	1,60	6,30	7,40	90,80
102	Суп картофельный с бобовыми	250 / 10	10,00	6,90	20,30	183,30
259	Жаркое-по домашнему из свинины	200,00	14,10	33,70	18,90	437,70
859	Компот из свежих фруктов	200,00	7,60	7,60	17,80	69,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	650,00	43,20	56,15	125,90	1090,00
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сушки	20,00	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	2,10	0,30	29,20	124,70
Ужин						
78	Икра свекольная или морковная	100,00	2,40	7,60	13,00	132,00
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущеным молоком	200,00	11,52	8,90	52,71	314,70
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	610,00	22,49	27,40	147,41	899,30
II ужин						
54	Оладьи	100,00	6,80	8,80	41,80	264,10
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	140,00	1,12	0,28	13,25	65,33
	Итого	440,00	13,92	14,08	77,05	487,43
	Всего		106,00	127,51	506,31	3454,36

День: воскресенье
Неделя: первая
7 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
211	Омлет с сыром	120,00	14,34	23,54	2,04	278,00
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	90,00	6,75	2,61	55,26	265,95
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	570,00	24,06	35,45	91,40	786,55
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
99	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250 / 10	6,80	5,30	12,50	128,80
594,708	Мясо, тушеное с капустой	200 / 50	21,00	12,70	28,90	301,00
26	Картофель отварной, запеченный с маслом	100,00	2,30	2,80	15,30	115,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	550,00	41,42	22,55	152,50	995,40
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Печенье	20,00	1,60	2,80	13,60	86,00
	Итого	220,00	2,60	3,00	33,80	172,20
Ужин						
79	Салат из помидоров с луком репчатым	100,00	1,10	6,30	4,40	80,70
49	Макароны отварные со сливочным маслом	150,00	5,85	8,10	31,20	229,65
104	Суфле из отварной рыбы	150,00	37,30	4,60	6,40	189,70
883	Кисель из концентрата	230,00	0,08	0,00	37,60	148,40
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	740,00	51,90	29,70	141,10	1014,85
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	22,60	172,00
	ИТОГО		127,18	96,00	441,40	3141,00

8 день

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
31	Каша пшенная молочная жидкая	200,00	6,40	8,80	24,90	209,50
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	720	24,11	27,34	129,88	845,34
Обед						
79	Салат из белокочанной капусты	140	2,80	10,64	25,34	197,26
98	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 / 10	5,00	3,30	17,20	131,30
291	Плов из птицы	225,00	20,00	10,00	41,00	336,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	715	37,70	25,59	159,94	1030,36
Полдник						
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	40,00
ПР	Пряники	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	1,23	0,50	23,87	100,80
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	120	1,31	7,30	13,44	124,68
63	Картофельное пюре	200,00	4,40	6,20	11,20	171,80
488	Рыба жареная	75,00	19,80	4,90	3,40	131,30
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	705	34,08	29,30	109,74	880,38
II ужин						
1052	Ватрушка с творогом	60,00	5,20	7,10	32,30	230,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
	Итого	360,00	12,00	12,30	63,77	434,70
	Итого		109,12	95,03	487,20	3291,58

9 день

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
3	Пудинг из творога (запеченный) с изюмом	220,00	27,90	19,40	30,40	421,70
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	724	44,03	38,54	127,80	1055,50
Обед						
56	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	1,50	5,00	8,00	79,20
96	Суп рыбный из консервов	250,00	10,00	4,50	16,50	169,00
143	Рагу овощное	150,00	3,80	5,00	14,50	127,20
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	940	49,50	40,35	132,20	1123,50
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	1,80	5,40	33,40	147,00
Ужин						
69	Салат из свежей капусты с яблоками	100,00	1,30	7,10	8,50	103,40
304	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11
260	Гуляш из свинины	80,00	8,51	22,55	2,31	247,20
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	640,00	21,05	45,77	123,88	983,91
II ужин						
54	Оладьи	100,00	6,80	8,80	41,80	264,10
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	200,00	6,00	5,00	8,40	412,80
	Всего		122,38	135,06	425,68	3722,71

День: среда
Неделя: вторая
10 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
29	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	684,00	24,37	29,60	127,70	857,60
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250 / 20	14,40	11,10	12,10	199,10
268	Котлеты из свинины с соусом	80	6,80	15,46	8,79	203,00
26	Картофель отварной,запеченный с маслом	200,00	4,70	5,70	30,60	231,20
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	730,00	37,92	34,21	136,69	1048,50
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	14,90	56,80
ПР	Кукурузные палочки	40,00	1,00	0,80	21,60	91,20
	Итого	240,00	1,53	0,80	36,50	148,00
Ужин						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	80,00	18,10	4,20	3,40	123,30
49	Макароны, отварные с маслом	150,00	5,85	8,10	31,20	229,65
883	Кисель из концентрата	200,00	0,08	0,00	37,60	148,40
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	660,00	33,40	35,00	143,30	1016,77
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	Всего		104,42	104,91	480,39	3298,87

День: четверг
Неделя: вторая
11 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
30	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	660	16,87	21	120,4	745,6
Обед						
78	Икра свекольная или морковная	100,00	2,40	7,60	13,00	132,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 20	8,10	6,50	10,00	127,10
232	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе	75 / 50	15,60	6,00	4,80	147,20
304	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	600	39,67	27,17	140,87	982,21
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Сушки	20	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	3,10	0,50	34,50	154,10
Ужин						
71	Салат картофельный	100,00	2,10	5,30	16,60	122,30
23	Капуста тушеная	200	4,20	8,80	9,20	160,60
103	Суфле из отварной курицы	100,00	21,09	16,90	4,40	230,10
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	750,00	40,34	46,30	122,78	1063,24
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	350	7,20	5,3	22,6	172
	Всего		107,18	100,27	441,15	3117,15

День: пятница
Неделя: вторая
12 день
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
27	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	684,00	24,37	29,60	127,70	857,60
Обед						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
108	Суп с клецками	250,00	7,80	2,80	18,20	144,80
594,708	Мясо,тушеное с капустой	200 / 50	21,00	12,70	28,90	301,00
26	Картофель отварной	100,00	2,30	2,80	15,30	115,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	820,00	43,10	31,95	164,30	1140,42
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Кексы	20	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	1,70	0,70	34,60	147,00
Ужин						
82	Свекла тушеная	100,00	1,70	3,40	10,70	80,00
49	Макароны отварные со сливочным маслом	150,00	5,85	8,10	31,20	229,65
268	Котлеты из свинины с соусом	80	6,80	15,46	8,79	203,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	640,00	21,92	37,66	127,09	935,85
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	Всего		98,29	105,21	489,89	3308,87

13 день

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
17	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200 / 20	28,50	20,10	31,00	430,20
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	460,00	38,97	32,30	126,50	968,30
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 20	8,10	6,50	10,00	127,10
63	Пюре картофельное	200,00	4,40	6,20	11,20	171,80
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	80,00	18,10	4,20	3,40	123,30
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	730,00	41,92	18,65	120,40	872,20
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сухари	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	0,70	0,50	29,30	117,60
Ужин						
81	Салат из квашеной капусты	140,00	2,38	7,00	14,14	14,00
409	Пюре из бобовых	160,00	1,10	7,80	6,10	96,60
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	700,00	36,05	49,90	102,84	881,30
II ужин						
1052	Булочка домашняя	70,00	5,20	7,10	32,30	230,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	420,00	12,40	12,40	54,90	402,00
	ВСЕГО		130,04	113,75	433,94	3241,40

14 день

День: воскресенье
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
29	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	250,00	8,00	11,00	31,10	259,30
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	730,00	20,63	24,94	135,80	832,30
Обед						
74	Салат из моркови	100,00	1,50	4,00	11,00	86,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	2,20	2,78	15,39	106,00
59	Печень говяжья, тушеная в сметане	175,00	27,47	11,02	3,60	205,10
49	Макароны отварные со сливочным маслом	180,00	7,02	9,72	37,42	275,58
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	1055,00	48,09	29,17	143,81	1038,48
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,50	0,20	20,20	86,20
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	2,30	5,40	33,40	147,00
Ужин						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
26	Картофель отварной, запеченный с маслом	300,00	7,00	8,50	45,90	346,80
239	Тефтели рыбные	100,00	17,40	2,80	4,60	103,20
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	810,00	34,25	22,40	162,76	1032,78
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
398	Блинчики с повидлом и маслом	140,00	5,41	11,25	66,35	355,00
	Итого	440,00	12,21	16,45	97,82	559,70
	Всего		117,48	98,36	573,59	3610,26

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 11-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
10	Вермишель отварная в молоке жидкая	250,00	8,00	11,20	25,70	233,70
958	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	750,00	23,58	28,00	121,48	834,64
Обед						
79	Салат из белокочанной капусты	140,00	2,80	10,64	25,34	197,26
65	Рассольник	250,00	2,50	4,50	18,00	133,80
262	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	345,00	47,39	20,88	53,48	552,67
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	-	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	1085,00	62,89	37,67	189,12	1313,73
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Печенье	20,00	1,60	2,80	13,60	86,00
	Итого	220,00	2,60	3,00	33,80	172,20
Ужин						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
28	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,20	9,60	51,80	360,60
251	Поджарка из свинины	100,00	15,60	44,50	4,10	476,90
943	Чай с сахаром	200,00	-	0,00	14,90	56,80
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
	Итого	730,00	36,20	76,80	141,90	1409,72
II ужин						
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	22,60	172,00
	Всего		132,47	150,77	508,90	3902,29

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
33	Каша рисовая молочная с изюмом	250,00	7,50	12,30	39,00	299,20
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
	Итого	734,00	25,50	33,10	141,80	949,30
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250 / 20	14,40	11,10	12,10	199,10
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
143	Рагу овощное	200,00	5,00	6,60	19,40	169,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	740,00	54,72	43,65	128,20	1136,80
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Сушки	20,00	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	3,10	0,50	34,50	154,10
Ужин						
63	Картофельное пюре	250,00	5,50	7,70	14,00	214,70
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	100,00	22,60	5,20	4,20	154,10
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	700,00	40,78	28,20	94,88	855,00
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	ВСЕГО		131,30	110,75	435,58	3323,20

3 день

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
34	Каша манная молочная жидкая	250,00	8,00	11,00	31,20	259,30
958	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
	Итого	770,00	23,71	27,84	128,88	869,54
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
206	Суп картофельный с бобовыми	250 / 10	10,00	6,90	20,30	183,30
291	Плов из птицы	300,00	27,00	13,40	54,70	448,00
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	750,00	48,32	22,05	170,80	1081,30
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сухари	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	0,70	0,50	29,30	117,60
Ужин						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
259	Жаркое-по домашнему из свинины	250,00	17,60	42,14	23,69	547,14
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	660,00	26,97	53,14	107,09	1009,74
II ужин						
1052	Булочка домашняя	70,00	5,20	7,10	32,30	230,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
	Итого	370,00	12,00	12,30	50,17	378,70
	Всего		111,70	115,83	486,24	3456,88

День: четверг
Неделя: первая
4 день
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
10	Вермишель отварная в молоке жидкая	250,00	8,00	11,20	25,70	233,70
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	710,00	20,50	25,10	128,50	797,40
Обед						
ПР	Икра из кабачков	100,00	1,60	6,30	7,40	90,80
202	Суп овощной со сметаной	250 /10	4,70	7,00	12,10	124,80
63	Пюре картофельное	250,00	5,50	7,70	14,00	214,70
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	100,00	22,60	5,20	4,20	154,10
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	800,00	44,60	27,85	130,00	1014,40
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Пряники	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	1,70	0,70	34,60	147,00
Ужин						
52	Салат из свеклы отварной	100,00	1,41	6,01	8,26	92,80
49	Макароны, отварные с маслом	200,00	7,80	10,80	41,60	306,20
260	Гуляш из свинины	100,00	10,64	28,19	2,89	309,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	710,00	27,45	55,70	129,15	1131,20
II ужин						
398	Блинчики с повидлом и маслом	140,00	5,41	11,25	66,35	355,00
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	340,00	12,61	16,55	102,55	583,00
	Итого		106,86	125,90	524,80	3673,00

День: пятница
Неделя: первая
5 день
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
17	Запеканка творожная со сгущеным молоком	250 / 20	35,60	25,10	46,50	537,70
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	90,00	6,75	2,61	55,30	266,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	324,00	50,98	43,95	137,80	1142,00
Обед						
83	Сельдь с луком и растительным маслом	50,00	7,30	8,40	1,60	116,90
98	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 / 10	5,00	3,30	17,20	131,30
278	Тефтели из свинины с соусом	110,00	13,17	15,61	12,85	248,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,10	8,60	46,60	324,50
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	690,00	46,47	37,76	159,95	1215,90
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	0,80	5,20	28,10	117,60
Ужин						
69	Салат из свежей капусты с яблоками	100,00	1,30	7,10	8,50	103,40
103	Суфле из отварной курицы	100,00	21,09	16,90	4,40	230,10
304	Рис отварной	200,00	4,89	7,23	48,89	280,15
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	710,00	35,15	41,93	154,09	1101,05
II ужин						
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,00	100,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
	Итого	200,00	6,80	5,20	17,47	146,70
	ИТОГО		140,20	134,04	497,41	3723,25

6 день

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
30	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250,00	8,00	11,00	31,20	259,30
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
338	Фрукты в ассортименте	140,00	1,12	0,28	13,25	65,33
	Итого	724,00	25,89	31,78	133,05	904,73
Обед						
ПР	Икра из кабачков	100,00	1,60	6,30	7,40	90,80
102	Суп картофельный с бобовыми	250 / 10	10,00	6,90	20,30	183,30
259	Жаркое-по домашнему из свинины	250,00	17,60	42,10	23,68	547,10
859	Компот из свежих плодов	200,00	7,60	7,60	17,80	69,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	700,00	46,70	64,55	130,68	1199,40
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сушки	20,00	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	2,10	0,30	29,20	124,70
Ужин						
78	Икра свекольная или морковная	100,00	2,40	7,60	13,00	132,00
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущеным молоком	240,00	13,82	10,68	79,06	472,00
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	650,00	24,79	29,18	173,76	1056,60
II ужин						
54	Оладьи	100,00	6,80	8,80	41,80	264,10
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	140,00	1,12	0,28	13,25	65,33
	Итого	440,00	13,92	14,08	77,05	487,43
	Всего		113,40	139,89	543,74	3772,86

7 день

День: воскресенье
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
211	Омлет с сыром	200,00	23,90	39,23	3,40	463,30
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	90,00	6,75	2,61	55,26	265,95
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	650,00	33,62	51,14	92,76	971,85
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
99	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250 / 10	6,80	5,30	12,50	128,80
594,708	Мясо, тушеное с капустой	200/50	21,00	12,70	28,90	301,00
26	Картофель отварной, запеченный с маслом	100,00	2,30	2,80	15,30	115,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	550,00	41,42	22,55	152,50	995,40
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Печенье	20,00	1,60	2,80	13,60	86,00
	Итого	220,00	2,60	3,00	33,80	172,20
Ужин						
76	Салат из помидоров с луком репчатым	100,00	1,10	6,30	4,40	80,70
49	Макароны отварные со сливочным маслом	200,00	7,80	10,80	41,60	306,20
104	Суфле из отварной рыбы	200,00	49,80	6,20	8,60	253,00
883	Кисель из концентрата	200,00	0,08	0,00	37,60	148,40
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	810,00	66,35	34,00	153,70	1154,70
II ужин						
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	200,00	7,20	5,30	22,60	172,00
	ИТОГО		151,19	115,99	455,36	3466,15

8 день

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
31	Каша пшенная молочная жидкая	250,00	8,00	11,00	31,20	261,80
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	770,00	25,71	29,54	136,18	897,64
Обед						
79	Салат из белокочанной капусты	140,00	2,80	10,64	25,34	197,26
98	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 / 10	5,00	3,30	17,20	131,30
291	Плов из птицы	300,00	27,00	13,40	54,70	448,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	790,00	44,70	28,99	173,64	1142,36
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Пряники	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	0,70	0,50	29,30	117,60
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	120	1,31	7,30	13,44	124,68
63	Картофельное пюре	200,00	4,40	6,20	11,20	171,80
488	Рыба жареная	75,00	19,80	4,90	3,40	131,30
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	705,00	34,08	29,30	109,74	880,38
II ужин						
1052	Ватрушка с творогом	60,00	5,20	7,10	32,30	230,00
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
	Итого	260,00	12,00	12,30	63,77	434,70
	Итого		117,19	100,63	512,63	3472,68

9 день

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
3	Пудинг из творога (запеченный) с изюмом	250,00	31,70	22,00	34,50	479,25
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	754,00	47,83	41,14	131,90	1113,05
Обед						
56	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100,00	1,50	5,00	8,00	79,20
96	Суп рыбный из консервов	250,00	10,00	4,50	16,50	169,00
143	Рагу овощное	200,00	5,00	6,60	19,40	169,60
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	990,00	50,70	41,95	137,10	1165,90
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	1,80	5,40	33,40	147,00
Ужин						
69	Салат из свежей капусты с яблоками	100,00	1,30	7,10	8,50	103,40
304	Рис отварной	200,00	4,89	7,23	48,89	280,15
260	Гуляш из свинины	100,00	10,64	28,19	2,89	309,00
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	710,00	24,40	53,22	136,68	1115,75
II ужин						
54	Оладьи	100,00	6,80	8,80	41,80	264,10
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
	Итого	300,00	13,60	14,00	59,67	412,80
	Всего		138,33	155,71	498,75	3954,50

10 день

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
29	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	250,00	8,00	11,00	31,10	259,30
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	734,00	25,97	31,80	133,90	909,40
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250 / 20	14,40	11,10	12,10	199,10
268	Котлеты из свинины с соусом	80	6,80	15,46	8,79	203,00
26	Картофель отварной,запеченный с маслом	300,00	7,00	8,50	45,90	346,80
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	830,00	40,22	37,01	151,99	1164,10
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Кукурузные палочки	40,00	1,00	0,80	21,60	91,20
	Итого	240,00	1,00	0,80	36,50	148,00
Ужин						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	100,00	22,60	5,20	4,20	154,10
49	Макароны, отварные с маслом	200,00	7,80	10,80	41,60	306,20
883	Кисель из концентрата	200,00	0,08	0,00	37,60	148,40
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
	Итого	730,00	39,85	38,70	154,50	1124,12
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	Всего		114,24	113,61	513,09	3573,62

День: четверг
Неделя: вторая
11 день
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
175	Каша из пшена и риса"Дружба" молочная	250,00	8,00	11,00	31,20	259,30
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	710,00	18,47	23,2	126,7	797,4
Обед						
78	Икра свекольная или морковная	100,00	2,40	7,60	13,00	132,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 20	8,10	6,50	10,00	127,10
67	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе	75 / 50	15,60	6,00	4,80	147,20
304	Рис отварной	200,00	4,89	7,23	48,89	280,15
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	650,00	40,89	28,98	153,09	1052,25
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Сушки	20,00	2,10	0,30	14,30	67,90
	Итого	220,00	3,10	0,50	34,50	154,10
Ужин						
71	Салат картофельный	100,00	2,10	5,30	16,60	122,30
23	Капуста тушеная	300,00	6,30	13,20	13,80	240,90
103	Суфле из отварной курицы	100,00	21,09	16,90	4,40	230,10
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	850,00	42,44	50,70	127,38	1143,54
II ужин						
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	350,00	7,20	5,3	22,6	172
	Всего		112,10	108,68	464,27	3319,29

День: пятница
Неделя: вторая
12 день
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
27	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250,00	8,00	11,00	31,20	259,30
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
15	Сыр	24,00	5,50	6,90	-	86,40
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	734,00	25,97	31,80	134,00	909,40
Обед						
100	Венегрет	120,00	1,80	12,00	9,60	149,02
108	Суп с клецками	250,00	7,80	2,80	18,20	144,80
594,708	Мясо,тушеное с капустой	200 / 50	21,00	12,70	28,90	301,00
26	Картофель отварной	100,00	2,30	2,80	15,30	115,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	820,00	43,10	31,95	164,30	1140,42
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
ПР	Кексы	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	1,70	0,70	34,60	147,00
Ужин						
82	Свекла тушеная	120,00	2,04	4,08	12,84	96,00
49	Макароны отварные со сливочным маслом	200,00	7,80	10,80	41,60	306,20
268	Котлеты из свинины с соусом	80,00	6,80	15,46	8,79	203,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
	Итого	710,00	24,21	41,04	139,63	1028,40
II ужин						
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	350,00	7,20	5,30	36,20	228,00
	Всего		102,18	110,79	508,73	3453,22

13 день

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
17	Запеканка творожная со сгущеным молоком	250 / 20	35,60	25,10	46,50	537,70
959	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,70	1,20	19,80	101,70
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
	Итого	460,00	46,07	37,30	142,00	1075,80
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 20	8,10	6,50	10,00	127,10
63	Пюре картофельное	250,00	5,50	7,70	14,00	214,70
68	Рыба отварная, запеченная с овощами	100,00	22,60	5,20	4,20	154,10
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	800,00	47,52	21,15	124,00	945,90
Полдник						
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Сухари	20,00	0,70	0,50	14,40	60,80
	Итого	220,00	0,70	0,50	29,30	117,60
Ужин						
81	Салат из квашеной капусты	140,00	2,38	7,00	14,14	131,74
409	Пюре из бобовых	160,00	1,10	7,80	6,10	96,60
46	Птица(курица)отварная	90,00	24,00	24,20	0,90	318,10
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,20
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	700,00	36,05	49,90	102,84	999,04
II ужин						
1052	Булочка домашняя	70,00	5,20	7,10	32,30	230,00
338	Фрукты в ассортименте	150,00	1,20	0,30	14,20	70,00
ПР	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	Итого	420,00	12,40	12,40	54,90	402,00
	ВСЕГО		142,74	121,25	453,04	3540,34

14 день

День: воскресенье
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
29	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200,00	6,40	8,80	24,90	207,50
959	Какао с молоком	200,00	3,70	2,90	27,10	127,30
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
338	Фрукты в ассортименте	170,00	1,36	0,34	16,10	79,30
	Итого	680,00	19,03	22,74	129,60	780,50
Обед						
49	Салат из моркови	100,00	1,50	4,00	11,00	86,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	2,20	2,78	15,39	106,00
59	Печень говяжья, тушеная в сметане	100,00	15,70	6,30	2,40	117,20
49	Макароны отварные со сливочным маслом	150,00	5,85	8,10	31,20	229,65
943	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,90	56,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	9,90	1,65	61,50	309,00
	Итого	950,00	35,15	22,83	136,39	904,65
Полдник						
389	Сок фруктовый	200,00	1,50	0,20	20,20	86,20
ПР	Вафли	20,00	0,80	5,20	13,20	60,80
	Итого	220,00	2,30	5,40	33,40	147,00
Ужин						
70	Овощи натуральные соленые	100	1,12	0,10	3,50	20,00
26	Картофель отварной, запеченный с маслом	200,00	4,70	5,70	30,60	231,20
239	Тефтели рыбные	80,00	13,90	2,20	3,70	82,60
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,30	0,00	30,80	121,00
41	Масло сливочное	10,00	0,07	7,80	0,10	70,90
ПР	Батон нарезной	100,00	7,50	2,90	61,40	295,50
	Итого	690,00	27,59	18,70	130,10	821,20
II ужин						
398	Блинчики с повидлом и маслом	70,00	2,71	5,60	30,71	184,50
338	Фрукты в ассортименте	100,00	0,80	0,20	9,47	46,70
ПР	Йогурт	200,00	6,00	5,00	22,00	158,00
	Итого	370,00	9,51	10,80	62,18	389,20