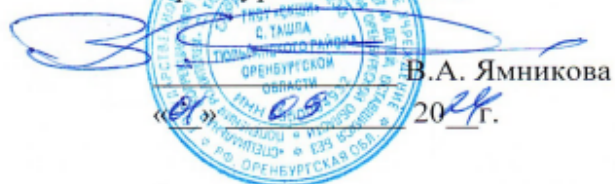


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «СКШИ»

с. Ташла Тюльганского района
Оренбургской области

 В.А. Ямникова
«01» 2024 г.

14-ДНЕВНОЕ М Е Н Ю

Осень-зима 7-18

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г		Белки	Жиры	Углевод ы г.	Калорий ность ккал
		7-11	12-18				
	Неделя 1 День 1						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	200	6.4	5.2	24	168.6
54-1гн	Чай без сахара	200	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	90	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Колбаса молочная	50	50	5.9	11.4	0.1	126.4
	Итого за Завтрак	505	555	17.2	28	53.9	536.1
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	100	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	200	200	2	0.6	31.1	137.8
	Обед						
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0.5	3.7	1.6	41.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5.2	2.8	18.5	119.6
54-8г	Капуста тушеная	150	180	3.4	4.2	13.6	106
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	100	11.6	11.7	6.5	177.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	70	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	980	31	23.9	119.2	814.3
	Полдник						
54-21гн	Какао с молоком	180	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-13в	Запеканка из творога	120	150	8.1	4.6	53.7	288.2
	Итого за Полдник	300	350	12.8	8.1	66.2	388.6
	Ужин						
54-34з	Салат картофельный с морковью из зеленым горошком	60	80	1.7	4.3	6.2	70.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	110	12.7	5.2	4	113.7
	Рис припущенный	150	180	3.5	4.8	35	196.8
54-22хн	Кисель из концентрата	200	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	80	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	600	650	25.1	15.3	101.6	644.9
	Второй ужин						
	Сухари ванильные	20	20	1.7	2	14.1	81.3
Пром.	Ряженка 2.5%	180	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	200	200	6.9	6.5	21.7	172.9
	Итого за день	2545	2935	102.8	82.2	362.3	2598.9

	Неделя 1 День 2	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	230	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	550	19.4	27.6	64.9	584.2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Пряник	50	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Второй завтрак	200	200	3.6	3	52.2	249.6
	Обед						
21	Салат из моркови	60	100	0.7	3.7	6.7	62.5
54-19с	Борщ с капустой и картофелем	200	250	3.1	5.1	12.3	107.5
54-1г	Макароны отварные	150	180	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	100	12.6	2.4	7.7	102.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	820	990	32	17.6	138.5	839.7
	Полдник						
535	Пирожки печеные с яблоком	100	150	8.5	9.1	48.6	309.9
Пром.	Сок виноградный	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Полдник	300	350	9.1	9.5	81.2	446.3
	Ужин						
54-24г	Овощное рагу	150	180	2.7	9.3	12.8	145.6
54-23ш	Биточек из курицы	90	110	17.2	3.9	12	151.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	60	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	540	630	21.2	12.3	69.9	535.4
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2520	2920	90.7	75	428.3	2747.9

	Неделя 1 День 3	7-11	12-18				
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-4о	Омлет с сыром	130	160	16.5	21.9	2.6	273.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	550	22.3	40	45.9	632.2
	Второй завтрак						
Пром.	Зефир	50	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	Груша	150	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	200	200	1	0.6	55.4	230
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	80	0.8	2.7	4.6	45.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	250	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г	Рис отварной	150	180	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	80	100	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3соус	Соус красный основной	20	20	0.7	0.5	1.8	14.1
Пром.	Сок яблочный	180	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	180	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	830	990	45.9	16.8	131.9	887.6
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	100	150	16.5	20.6	30	371.3
Пром.	Молоко 2.5%	200	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	350	22.3	25.6	39.6	477.9
	Ужин						
2	Салат витаминный	60	100	0.8	3.1	3.8	46.2
54-11г	Картофельное пюре	150	180	3.1	5.3	19.8	139.4
54-7м	Шницель из говядины	90	110	16.4	15.7	14.8	265.7
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Ужин	560	670	24.5	23.8	67.5	581.5
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	160	180	4.6	4	6.7	81.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Второй ужин	200	220	7.6	4.3	26.4	175.2
	Итого за день	2530	2960	123.6	111.1	366.7	2957.3

	Неделя 1 День 4	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	570	20.7	26.8	60.1	563.9
	Второй завтрак						
Пром.	Мандарин	160	160	1.3	0.3	12	56
Пром.	Печенье шоколадное	40	40	2.2	8.7	19.7	165.9
	Итого за Второй завтрак	200	200	3.5	9	31.7	221.9
	Обед						
43	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	80	100	1.6	5.1	10.2	92.6
114	Суп картофельный с крупой	200	250	4.2	3.5	12.7	99.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	120	15.3	14.9	3.5	208.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	840	1010	35.8	30.3	135.9	957.8
	Полдник						
536	Колбасные изделия, запеченные втесте	100	150	9.2	12.3	26.2	252.5
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Полдник	300	350	10.6	12.7	49	352.9
	Ужин						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	180	7.1	5.5	31.1	202.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	110	12.5	6.7	5.7	132.5
54-22хн	Кисель вишни	180	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	80	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	500	610	27	13.2	93.7	601.4
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2540	2940	103	97	392	2850.9

	Неделя 1 День 5	7-11	12-18				
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	180	200	15.2	21.6	3.9	270.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Колбаса молочная	50	60	5.9	11.4	0.1	126.4
	Итого за Завтрак	500	550	27.4	41.9	42.2	654.5
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	100	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	200	200	2	0.6	31.1	137.8
	Обед						
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	250	4.6	2.7	10.9	85.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	250	20.06	18.76	17.22	318.0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Сельдь среднесолёная	60	80	10.2	5.1	0	86.7
	Итого за Обед	780	940	45.1	28.0	107.1	860.4
	Полдник						
54-6т	Сырники	100	150	19.6	5.7	16.4	195.8
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Итого за Полдник	300	350	24.3	9.2	28.9	296.2
	Ужин						
54-20з	Горошек зеленый	50	80	1.5	0.1	3	18.5
54-12м	Плов с курицей	180	230	20.4	6.1	24.9	236
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	100	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Ужин	530	650	28.9	7.2	75.6	483.1
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Сушка простая	30	30	3.3	0.4	20.6	99.2
	Итого за Второй ужин	210	210	8.5	4.9	28.2	190.8
	Итого за день	2520	2850	131.2	87.2	308.8	2622.8

	Неделя 1 День 6	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	230	8.2	11.2	32.4	263
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	550	22.6	32.9	73.3	678.3
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	180	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	20	0.5	5.2	10.9	92.4
	Итого за Второй завтрак	200	200	2.1	5.6	25.5	160.4
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	100	0.7	5.4	4	67.1
128	Суп-лапша	200	250	5.5	3.6	12.1	102.8
54-3м	Голубцы ленивые	180	220	15.2	13.8	11.5	230.9
54-22хн	Кисель из вишни	180	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	100	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	760	930	31.7	24.1	102.4	753.3
	Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	180	190	0.2	0	0.1	1.3
524	Блинчики	100	120	7.5	11.8	30.8	259.2
Пром.	Варенье	30	40	0.1	0	22.2	89.4
	Итого за Полдник	310	350	7.8	11.8	53.1	349.9
	Ужин						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	180	4.2	5.1	24.8	162.1
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	100	10.9	9.5	6.7	156
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	50	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	90	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Ужин	500	600	22.1	15.6	78.7	544.5
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2470	2830	91.7	95	354.6	2639.4

	Неделя 1 День 7	7-11	12-18				
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0.1	7.3	0.1	66.1
214	Каша манная вязкая	200	230	6.8	5.6	32.1	206
54-6о	Яйцо вареное	40	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	510	560	21	20.9	74.5	569.7
	Второй завтрак						
Пром.	Виноград	200	200	1.2	1.2	30.8	138.8
	Итого за Второй завтрак	200	200	1.2	1.2	30.8	138.8
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	100	2	8.1	8.3	114.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	250	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
519	Пельмени мясные	150	180	17	10.3	30.6	283.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	100	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	750	890	35.4	26.5	132.4	910.2
	Полдник						
535	Пирожки печеные с капустой	100	150	8.9	9	43.6	290.9
Пром.	Сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	300	350	9.9	9.2	63.8	377.5
	Ужин						
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	90	120	11.6	7.2	11.4	156.3
54-22хн	Кисель вишни	200	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Ужин	500	600	21.1	12.8	80.9	523.4
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	160	40	4.6	4	6.7	81.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	160	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Второй ужин	200	200	7.6	4.3	26.4	175.2
	Итого за день	2460	2800	97.1	75.9	410.7	2694,7

	Неделя 2 День 8	7-11	12-18				
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	8.9	0	107.5
54-3о	Омлет с морковью	200	250	14.8	20.1	6.9	268
54-1гн	Чай с медом	200	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	90	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	580	26.7	36.8	36.6	583.6
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Пряник "с какао"	50	50	2.8	3.3	35	180.3
	Итого за Второй завтрак	200	200	3.4	3.9	49.7	246.9
	Обед						
34	Салат из свеклы с чесноком	60	80	0.8	3.2	4.6	50.5
54-8с	Суп гороховый	200	250	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	220	22	22	13.3	339.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	100	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	780	930	40.1	31.1	117.2	908.9
	Полдник						
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-1в	Ватрушка творожная	100	150	16.5	20.6	30	371.3
	Итого за Полдник	300	350	21.2	24.1	42.5	471.7
	Ужин						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	110	12.7	5.2	4	113.7
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	130	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	520	600	27.6	12.7	84.2	562.2
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2520	2860	124.4	113.6	351.8	2926.3

	Неделя 2 День 9	7-11	12-18				
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	20	0.1	10.9	0.2	99.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	250	8.0	10.2	37.5	274
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	80	4.6	0.5	29.5	164.1
	Итого за Завтрак	505	550	15.6	24.6	86.3	623.2
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	160	160	0.6	0.5	16.5	72.8
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	40	40	0.6	3.7	25.7	138.2
	Итого за Второй завтрак	200	200	1.2	4.2	42.2	211
	Обед						
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	80	0.5	3.7	1.6	41.2
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.2	4.4	6.4	81.7
54-11м	Плов из отварной говядины	180	230	13	12.5	32.8	296
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	100	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	750	920	28.2	21.9	121.8	796.7
	Полдник						
54-2в	Коржик молочный	100	150	8.6	2.9	56.7	287.7
Пром.	Сок вишневый	200	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Полдник	300	350	10	3.3	79.5	388.1
	Ужин						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	180	4.5	5.5	26.5	173.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	110	17.1	19.8	5	266.1
54-22хн	Кисель вишни	180	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	60	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Ужин	520	610	28.8	26.3	86.6	698.6
	Второй ужин						
Пром.	Сушка простая	20	20	2.2	0.3	13.8	66.1
Пром.	Ряженка 2.5%	180	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	200	200	7.4	4.8	21.4	157.7
	Итого за день	2470	2830	91.2	81.8	425.9	2802.2

	Неделя 2 День 10	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	80	0.5	6.1	4.3	74.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	200	9	7.7	32.5	235.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	570	14.4	21.7	73	544.3
	Второй завтрак						
Пром.	Печенье	40	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Апельсин	160	160	1.4	0.3	13	60.5
	Итого за Второй завтрак	200	200	4.4	4.2	42.8	226.8
	Обед						
54-30з	Винегрет с сельдью	60	80	3.2	7.9	4	100.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	250	4.6	3.3	11.4	93.6
54-22м	Рагу из курицы	200	250	20.95	7.04	17.52	217.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Сок яблочный	180	200	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Обед	780	990	39.5	19.9	112.3	786.3
	Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	200	0.2	0	0.1	1.4
54-14в	Ватрушка с повидлом	100	150	6.2	2.8	64.7	308.9
	Итого за Полдник	300	350	6.4	2.8	64.8	310.3
	Ужин						
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	180	3.8	4.4	36.3	200.1
54-7м	Шницель из говядины	90	110	16.43	15.66	14.79	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	520	610	27.8	21.1	114.2	757.5
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	170	170	4.9	4.3	7.1	86.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Второй ужин	200	200	5.7	5.3	30.3	191.5
	Итого за день	2500	2920	98.3	74.7	437.4	2816.9

	Неделя 2 День 11	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6к	Запеканка творожная	200	230	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	550	23.5	32.4	79.8	704.6
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	200	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	200	3	1	42	189
	Обед						
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	100	1.1	3.2	3.5	47.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	250	8.4	2.6	14.6	115.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	250	20.1	18.8	17.2	317.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	100	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	960	40.2	25.9	118.3	866.7
	Полдник						
54-10в	Булочка ванильная	100	150	7.8	6.7	50.8	294.8
Пром.	Сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	300	350	8.8	6.9	71	381.4
	Ужин						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4.4	5.3	30.5	187.1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	100	15.07	14.28	5.99	212.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	80	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	520	600	26.9	20.6	87.6	642.9
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2520	2860	138.9	96	412.3	3067.8

	Неделя 2 День 12						
	Завтрак						
21	Салат из моркови	60	90	0.7	3.7	6.7	62.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
217	Каша рисовая вязкая	180	230	4.9	5	30.1	185.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	515	615	11.9	21.2	75.1	538.5
	Второй завтрак						
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	200	200	2	2.3	53.4	241.7
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	250	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макароны отварные	150	180	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	110	13.5	14	2.1	188.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	100	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесолёная	40	60	6.8	3.4	0	57.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	960	37.9	27.9	126.6	909
	Полдник						
54-6т	Сырники	100	150	6.7	9.9	52.4	325.1
Пром.	Молоко 2.5%	200	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	350	12.5	14.9	62	431.7
	Ужин						
	Салат из свеклы отварной	60	80	0.8	2.69	4.56	45.7
54-12м	Плов с курицей	180	230	24.2	7.3	29.9	283.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	60	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Ужин	540	650	34.4	9.1	83.1	566.9
	Второй ужин						
Пром.	Пряник	50	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Ряженка 2.5%	150	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Второй ужин	200	200	7.4	6.2	43.8	259.4
	Итого за день	2555	2925	104.1	83.5	445.2	2947.0

	Неделя 2 День 13	7-11	12-18				
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	260	8.4	10.8	38.4	283.9
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	600	23.6	33.1	80.6	713.6
	Второй завтрак						
Пром.	Зефир	40	40	0.3	0	31.9	129.3
Пром.	Апельсин	160	160	1.4	0.3	13	60.5
	Итого за Второй завтрак	200	200	1.7	0.3	44.9	189.8
	Обед						
2	Салат витаминный	60	100	0.8	3.1	3.8	46.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11г	Картофельное пюре	150	180	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	110	11.5	3.7	5.5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	980	34.3	19.7	122	801.5
	Полдник						
537	Пицца школьная	100	150	10.6	10.7	28.3	251.8
Пром.	Сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	300	350	11.6	10.9	48.5	338.4
	Ужин						
54-34з	Салат картофельный с морковью из зеленым горошком	60	100	1.7	4.3	6.2	70.3
54-3м	Голубцы ленивые	180	220	15.2	13.8	11.5	230.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	540	640	24.3	19.2	69.6	547.9
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2560	2970	100.9	88	387.4	2744.3

	Неделя 2 День 14						
	Завтрак	7-11	12-18				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	15	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	250	4.9	4.5	18.4	133.5
54-6о	Яйцо вареное	40	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	100	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	510	605	18.3	19.2	59.5	482.8
	Второй завтрак						
Пром.	Виноград	200	200	1.2	1.2	30.8	138.8
	Итого за Второй завтрак	200	200	1.2	1.2	30.8	138.8
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты сморковью	60	100	1	6.1	5.8	81.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	200	250	4.7	5.7	10.1	110.4
389	Пюре из гороха с маслом	150	180	15.9	3.4	32.2	222.8
54-4м	Котлета из говядины	90	110	13.7	13	12.3	221.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	80	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	820	970	48.3	32.4	141.9	1050.4
	Полдник						
526	Оладьи	120	160	8.9	13.2	50.1	354.6
Пром.	Сок абрикосовый	180	200	0.9	0	22.9	95
	Итого за Полдник	300	360	9.8	13.2	73	449.6
	Ужин						
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	80	100	1.52	7.12	6.16	94.8
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	180	230	21.2	20.9	23.8	367.7
54-22хн	Кисель вишни	200	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Ужин	540	650	28.8	28.7	80.4	695.2
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	20	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	180	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй ужин	200	200	6.7	4.7	17.4	138.5
	Итого за день	2570	2985	113.0	99.1	402.9	2955.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	502.86	20.33	28.84	63.84	595.46
Средние показатели за Второй завтрак	200	2.31	2.69	40.26	194.31
Средние показатели за Обед	788.57	36.59	23.91	122.78	851.94
Средние показатели за Полдник	300.71	12.65	11.59	58.79	390.04
Средние показатели за Ужин	508.21	26.09	15.73	81.17	570.8
Средние показатели за Второй ужин	200.71	6.44	5.07	24.66	169.94

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	11.37
Витамин В1(мг)	0.2
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	62.79
Кальций(мг)	104.3
Фосфор(мг)	103.45
Магний(мг)	73.95
Железо(мг)	2.91
Калий(мг)	553.11
Йод(мкг)	31.3
Селен(мкг)	14.79