

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор казенного общеобразовательного учреждения  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
Издуческая школа-интернат

Свайкина Н.В.  
2024г.

Возрастная категория: школьники 12 лет и старше

УТВЕРЖАЮ:  
Директор ООС «Меридиан»

Гусейнов С.Н.о  
2024г.

**Основное (организованное) меню для учащихся КУ "Издуческая школа-интернат"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Бутерброды с сыром	80	11,91	16,89	17,6	272	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>23,17</b>	<b>29,91</b>	<b>95,02</b>	<b>745,84</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	15
	Борщ с картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,75	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>26,87</b>	<b>38,06</b>	<b>90,87</b>	<b>918,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Пряник витаминизированный	50	2,95	2,35	37,5	183	589
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	130
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>14,86</b>	<b>53,70</b>	<b>402</b>	
<b>УЖИН</b>	Суфле из печени	100	20,13	6,88	2,75	153,75	35\8
	Овощное рагу	200	4	11,34	17,06	193,34	205
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108

<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>32,52</b>	<b>22,2</b>	<b>45,24</b>	<b>608,07</b>	351
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2710</b>	<b>107,62</b>	<b>115,03</b>	<b>302,43</b>	<b>2880,99</b>	
<b>День 2(вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>13,06</b>	<b>27,44</b>	<b>95,02</b>	<b>681,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с растительным маслом (перец болгарский)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	52
	Азу из отварного мяса	250	72,88	98,4	15,95	945,35	64
	Компот из сухофруктов и шиповника витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	71,60	7\10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>84,72</b>	<b>114,9</b>	<b>75,64</b>	<b>1422,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153	440
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кисель из кураги витаминизированный	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,84</b>	<b>3,49</b>	<b>67,35</b>	<b>354,6</b>	
<b>УЖИН</b>	Кукуруза отварная с маслом	30	0,93	1,06	1,72	20,29	131
	Омлет натуральный	150	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>9,54</b>	<b>9,1</b>	<b>40,45</b>	<b>333,85</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран(простокваша)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2590</b>	<b>126,76</b>	<b>164,93</b>	<b>296,06</b>	<b>3000,21</b>	
<b>День 3(среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175



	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>8,58</b>	<b>18,39</b>	<b>59,33</b>	<b>439,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,2	3,9	16,04	125,4	43
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62	100,77	12\6
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток ягодный витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>27,84</b>	<b>20,68</b>	<b>107,92</b>	<b>835,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	50	2,8	3,3	77,3	350	588
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,52</b>	<b>3,72</b>	<b>115,94</b>	<b>515</b>	
<b>УЖИН</b>	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	262
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>29,94</b>	<b>26,07</b>	<b>66,75</b>	<b>711,03</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ацидофилин)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2640</b>	<b>81,48</b>	<b>78,86</b>	<b>367,54</b>	<b>2707,16</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2\4
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,22</b>	<b>20,18</b>	<b>88,86</b>	<b>610,84</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	

<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	54
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы ,картофель,лук репчатый,томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированный	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>45,77</b>	<b>31,24</b>	<b>103,79</b>	<b>973,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>387,56</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	24
	Макаронные изделия с твердым сыром,запеченные	150	7,32	5,72	30,38	205,32	76
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	119
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>					
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2650</b>	<b>93,2</b>	<b>74,03</b>	<b>260,38</b>	<b>2178,41</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Бутерброды с сыром	80 (60\20)	11,91	16,89	17,6	272	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>22,53</b>	<b>27,45</b>	<b>93,06</b>	<b>712,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	83,38	11
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250	5,13	5,35	16,15	133,25	102
	Голубцы ленивые	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109



<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>32,49</b>	<b>27,78</b>	<b>98,78</b>	<b>881,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник витаминизированный	50	2,95	2,35	37,5	183	589
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,03</b>	<b>3,03</b>	<b>68,06</b>	<b>318,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка картофельная с овощами и мясом	200	5,46	10,9	25,18	223,64	164
	огурцы соленные	50	1,4	0	0,65	8,05	135.1
	фиточай	200	0	0	12,98	49,28	131
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>12,13</b>	<b>11,64</b>	<b>46,54</b>	<b>432,67</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	153	130
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2580</b>	<b>82,38</b>	<b>79,9</b>	<b>337,64</b>	<b>2605,15</b>	
<b>День 6 (суббота)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) (овсянная)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Какао с молоком витаминизированный	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,38</b>	<b>31,28</b>	<b>109,5</b>	<b>800,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>31,21</b>	<b>32,31</b>	<b>91,74</b>	<b>916,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка обогащенная (сырная палочка)	50	4,39	1,63	22,05	120	445
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	130
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>5,79</b>	<b>2,23</b>	<b>52,05</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>	Суфле из рыбы	240	41,26	20,04	9,86	384	268
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>46,53</b>	<b>20,78</b>	<b>31,19</b>	<b>587,7</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт сладкий 3,2% жирности	200	10	6,4	17	174	517
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2650</b>	<b>118,71</b>	<b>98</b>	<b>311,08</b>	<b>2844,77</b>	
<b>День 7 (воскресенье)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из смеси круп (четыре злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Бутерброды с сыром	80	11,91	16,89	17,6	272	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,79</b>	<b>28,23</b>	<b>85,22</b>	<b>696,94</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат летний(помидор, огурец, перец)	100	1,22	5,2	6,45	77,5	16
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	250	2,3	6,4	18,7	112,4	52
	Шницель натуральный рубленый	100	17,75	32,86	0,1	367,02	3046
	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,91	128
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>29,93</b>	<b>55,92</b>	<b>79,44</b>	<b>1011,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	печенье Любимое	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,49</b>	<b>5,4</b>	<b>70,6</b>	<b>353,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,92	10,36	2,74	155,62	278.1
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,6	5,7	36	223	104
	Отвар шиповника	200	0,49	0,2	14,15	68,18	129
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>25,28</b>	<b>17</b>	<b>60,62</b>	<b>598,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран(простокваша)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2710</b>	<b>96,09</b>	<b>116,55</b>	<b>313,48</b>	<b>2867,87</b>	
<b>День 8 (понедельник)</b>							



<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) (кукурузная)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,18</b>	<b>30,54</b>	<b>111,32</b>	<b>787,84</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5\1
	Солянка	250	7,48	11,08	3,05	142,25	136
	Рыба отварная с сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Рис овощами	200	2,04	3,68	7,89	77	139
	Кисель из плодов или ягод витаминизированный	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>33,41</b>	<b>30,21</b>	<b>63,16</b>	<b>756,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>387,56</b>	
<b>УЖИН</b>	Суфле куриное с рисом	250	16,93	16,11	4,52	230,67	311
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>					
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2660</b>	<b>79,8</b>	<b>83,36</b>	<b>242,21</b>	<b>2139,19</b>	
<b>День 9 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300	79
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Бутерброды с сыром	80	11,91	16,89	17,6	272	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>22,16</b>	<b>29,89</b>	<b>94,11</b>	<b>737,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	15
	Суп крестьянский с овощами	250	3,18	6,94	8,88	89	98
	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20	124	130
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,81</b>	<b>31,47</b>	<b>86,54</b>	<b>748,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	печенье Любимое	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,49</b>	<b>5,4</b>	<b>70,6</b>	<b>353,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Голубцы ленивые (с соусом)	100	6,9	6,07	7,27	110,67	119
	Пюре картофельное	150	2,85	4,62	18,02	125,1	322
	чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>15,02</b>	<b>11,43</b>	<b>46,62</b>	<b>439,47</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ацидофилин)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2680</b>	<b>79,08</b>	<b>88,19</b>	<b>315,47</b>	<b>2486,03</b>	
<b>День 10 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная или гречневая (гречневая)	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,4</b>	<b>30,72</b>	<b>104,2</b>	<b>762,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	52,3	41
	Суп картофельный с клецками	250	2,84	3,68	15,04	115,4	39
	Плов (филе индейки, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	265
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109



<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>45,84</b>	<b>23,41</b>	<b>118,41</b>	<b>971,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	50	3,42	4,95	14,74	124,59	138
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,26</b>	<b>5,45</b>	<b>58,54</b>	<b>312,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62	100,77	12\7
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	119
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>25,48</b>	<b>16,16</b>	<b>55</b>	<b>566,19</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт сладкий 3,2% жирности	200	10	6,4	17	174	517
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2660</b>	<b>107,78</b>	<b>87,14</b>	<b>362,75</b>	<b>2893,58</b>	
<b>День 11 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) (ячневая)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Бутерброды с сыром	80	11,91	16,89	17,6	272	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,09</b>	<b>30,77</b>	<b>96,66</b>	<b>763,84</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	2,2	4,7	12,1	110,2	13\2
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы ,картофель,лук репчатый,томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированный	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>45,87</b>	<b>30,81</b>	<b>99,29</b>	<b>962,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник витаминизированный	50	2,95	2,35	37,5	183	589
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,03</b>	<b>3,03</b>	<b>68,06</b>	<b>318,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки из птицы или кролика в соусе	100	14,78	13,19	9,62	216,25	308
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,6	5,7	36	223	10\4

	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>					
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2710</b>	<b>85,59</b>	<b>74,61</b>	<b>281,61</b>	<b>2251,5</b>	
<b>День 12 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая, манная) молочная жидкая	200	7,84	9,28	29,6	235,2	189
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>26,98</b>	<b>84,9</b>	<b>648,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	6,2	16,1	103,4	102
	Печень тушеная в соусе	100	10,13	7,01	3,05	127,2	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,59</b>	<b>23,53</b>	<b>94,17</b>	<b>770,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Октябренок"	50	5,66	1,45	28,29	149,17	471
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,74</b>	<b>2,13</b>	<b>58,85</b>	<b>284,37</b>	
<b>УЖИН</b>	Азу из отварного мяса	300	51,63	64,35	10,29	827,52	370
	фиточай	200	0	0	12,98	49,28	131
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>56,9</b>	<b>65,09</b>	<b>31</b>	<b>1028,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	153	130
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2670</b>	<b>115,83</b>	<b>127,73</b>	<b>300,12</b>	<b>2991,37</b>	
<b>День 13 (суббота)</b>							



<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с овощами	200	13,12	26,42	6,66	317,64	220
	Бутерброды с сыром	80	11,91	16,89	17,6	272	96
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>31,75</b>	<b>47,33</b>	<b>55,2</b>	<b>777,84</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	88
	Плов (говядина, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	122
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>24,48</b>	<b>22,65</b>	<b>73,36</b>	<b>689,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	50	2,8	3,3	77,3	350	588
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,52</b>	<b>3,72</b>	<b>115,94</b>	<b>515</b>	
<b>УЖИН</b>	Зразы куриные с овощами в соусе	100	13,39	16,2	6,34	225	309
	Каша гречневая	200	13,84	9,08	33,58	271,22	414
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>32,62</b>	<b>26,04</b>	<b>60,39</b>	<b>699,22</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ацидофилин)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2670</b>	<b>103,97</b>	<b>109,74</b>	<b>322,49</b>	<b>2888,71</b>	
<b>День 14 (воскресенье)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,78	9,84	34,06	257,3	182
	Бутерброды с маслом	80	4,8	17,2	29,2	292	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>19,23</b>	<b>28,04</b>	<b>91,63</b>	<b>791,62</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107</b>	

<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	60	0,45	0	1,5	8,4	14
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	115,5	148
	Овощное рагу из птицы	200	23,22	15,56	16,62	299,34	342в
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча) витаминизированный	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>32,74</b>	<b>20,8</b>	<b>68,63</b>	<b>686,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Янтарная"	50	5,02	2,81	23,59	140	481
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,32</b>	<b>3,27</b>	<b>66,15</b>	<b>341,6</b>	
<b>УЖИН</b>	Вермишель с маслом	200	7,8	8,2	41,68	276,5	75
	Фрикадельки мясные	80	15,27	8,1	0,63	136,48	121
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	355
	Отвар шиповника	200	0,49	0,2	14,15	68,18	129
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>29,53</b>	<b>19,24</b>	<b>67</b>	<b>664,9</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2690</b>	<b>99,42</b>	<b>81,35</b>	<b>311,01</b>	<b>2692,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>37270</b>	<b>1377,71</b>	<b>1379,42</b>	<b>4324,27</b>	<b>37427</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>19980</b>	<b>738,565</b>	<b>730,385</b>	<b>2317,64</b>	<b>20059,53</b>	

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А. \2012г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности