

СОГЛАСОВАНО:

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

Свайкина Н.В.
2024г.



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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	12,26	14,3	78,6	494,06	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,04	2	62,5	15
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	80	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	22,55	32,72	94,34	761,6	
ПОЛДНИК	Пряник витаминизированный	50	4,2	2,49	24,89	139	423
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	5,80	5,00	8,00	100	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	13,46	14,86	53,70	402	
УЖИН	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	35\8

	Овощное рагу	140	2,21	11,55	12,15	161,34	205
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА УЖИН		455	23,94	20,63	46,90	466,72	556
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015,00	76,56	86,26	279,54	2199,38	
День 2(вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	8,54	17,41	69,11	468,16	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат овощной с растительным маслом (перец болгарский)	60	0,49	4,24	1,66	46,57	24
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	200	1,9	4,06	13,12	96,6	157
	Азу из отварного мяса	150	10,34	8,29	2,19	124,5	278
	Компот из сухофруктов и шиповника витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	71,60	7\10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	15,76	17,11	60,68	412,37	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	50	3,67	2,61	23,28	132,22	184
	Кисель из кураги витаминизированный	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,47	7,61	32,88	239,22	
УЖИН	Кукуруза отварная с маслом	50	0,43	2,1	3,43	40,9	40
	Омлет натуральный	180	15,93	28,51	3,2	332,48	215
	чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		465	19,09	35,01	34,78	499,06	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401

ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	52,86	77,14	197,45	1618,81	
День 3(среда)							
ЗАВТРАК	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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	8,78	18,31	62,49	451,24	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,84	3,68	15,04	115,4	97
	Тефтели мясные с рисом в соусе	70	6,41	2,26	6,03	70,54	12\7
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,89	32,76	216,67	302
	Напиток ягодный витаминизированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	20,18	15,24	100,43	634,05	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	447
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,72	1,67	67,49	293	
УЖИН	Гуляш из отварного мяса	90	11,6	9,17	2,95	140,63	227
	Каша пшеничная	130	5,63	6,03	33,38	210,34	249
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		455	22,86	18,78	68,88	533,35	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	53,54	54	299,29	1911,64	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2\4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,28	17,82	82,22	556,84	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	79,68	131
	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы ,картофель,лук репчатый,томат паста)	150	18,77	3,05	14,97	180,68	276
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированный	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	45,76	15,07	103,96	754,48	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,59	3,92	20,85	144,29	473
	Молоко кипяченое	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,93	4,02	44,45	242,69	
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24
	Макаронные изделия с твердым сыром,запеченные	160	7,81	6,1	32,4	219,01	76
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	119
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		455					
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	68,97	36,91	230,63	1554,01	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,9	17,73	78,75	519,1	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из капусты с огурцами	60	1,26	6,06	5,58	81,6	11
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	150	1,04	1,4	6,1	66,4	102

	Голубцы ленивые	80	9,53	6,54	2,45	102	261
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	23,55	22,27	98,08	708,95	
ПОЛДНИК	Пряник витаминизированный	50	2,4	1,4	38,85	167,9	14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,08	1,68	59,61	256,1	
УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	180	4,55	9,95	21,6	194,4	164
	огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40	1,1	0	0,52	6,44	135
	фиточай	200	0	0	12,98	49,28	131
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		455	8,16	10,29	49,95	323,22	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	45,69	51,97	286,39	1807,37	
День 6 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) (овсянная)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао с молоком витаминизированный	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14,86	21,25	83,59	586,4	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58,02	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	80	16,80	14,11	4,20	150,93	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	27,18	27,32	91,52	667,57	
ПОЛДНИК	Булочка обогащенная (сырная палочка)	50	4,39	1,63	27,94	144	138

	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,83	1,73	61,94	285,2	
УЖИН	Суфле из рыбы	220	31,26	18,04	7,86	360	268
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		455	33,77	18,38	36,31	485,1	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	80,64	68,68	273,36	2024,27	
День 7 (воскресенье)							
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп (четыре злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177
	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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,16	18,51	70,91	503,14	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат летний(помидор, огурец, перец)	60	0,73	3,12	3,87	46,5	16
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,4	11,7	93	5\2
	Шницель натуральный рубленый	80	10,75	22,86	0,1	317,02	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	19,08	41,44	76,98	832,53	
ПОЛДНИК	печенье Любимое	50	0,25	0,00	40,00	162	440
	Кисель из кураги витаминизированный	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,15	0,06	72,76	316,6	
УЖИН	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,5	278.1
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	4,59	6,74	31,47	209,25	10\4
	Отвар шиповника	200	0,49	0,2	14,15	68,18	129
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109

ИТОГО ЗА УЖИН		465	17,93	15,57	62,66	475,03	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	51,32	75,58	283,31	2127,3	
День 8 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,66	20,51	85,41	574,04	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63	5\1
	Солянка	200	6,14	9,78	2,38	122	136
	Рыба отварная с сыром	80	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Рис овощами	150	1,04	2,68	6,89	70	139
	Кисель из плодов или ягод витаминизированный	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	27,64	24,84	64,68	608,94	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,59	3,92	20,85	144,29	473
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,39	8,92	30,45	251,29	
УЖИН							
	Суфле куриное с рисом	220	16,93	16,11	4,52	230,67	311
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
ИТОГО ЗА УЖИН		455	22,56	19,69	37,07	413,05	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	74,25	73,96	217,61	1847,32	
День 9 (вторник)							

ЗАВТРАК	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	10,45	12,92	79,67	477,44	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,04	2	62,5	15
	Суп крестьянский с овощами	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	Котлеты домашние (с соусом)	60	4,74	7,27	4,94	104,79	271
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	14,85	23,54	85,32	613,71	
ПОЛДНИК	печенье	50	0,25	0,00	40,00	162	443
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,59	0,1	63,6	260,4	
УЖИН	Голубцы ленивые (с соусом)	80	5,52	4,86	5,82	88,54	119
	Пюре картофельное	150	2,85	4,62	18,02	125,1	322
	чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		465	10,88	9,82	52,29	338,74	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	36,77	46,38	280,88	1690,29	
День 10 (среда)							
ЗАВТРАК	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,88	20,69	78,29	548,4	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	

ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	60	0,96	4,26	3,54	56,4	8
	Суп картофельный с яичными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8	79
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	42,39	26,09	113,56	859,3	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	50	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,63	14,9	39,08	356,18	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6,41	2,26	6,03	70,54	12\7
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	119
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		455	19,98	14,79	59,53	457,36	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	89,92	79,18	295,5	2277,91	
День 11 (четверг)							
ЗАВТРАК	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
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,28	17,82	82,22	556,84	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	5,51	3,86	4,25	89,7	50\1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,3	2,6	8,9	65	13\2
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы ,картофель,лук репчатый,томат паста)	200	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н

	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	43,21	24,31	100,21	810,66	
ПОЛДНИК	Пряник витаминизированный	50	4,2	2,49	24,89	139	423
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,54	2,59	48,49	237,4	
УЖИН	Фрикадельки из птицы или кролика в соусе	60	8,87	7,91	5,77	129,75	308
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,6	5,7	36	223	104
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		495					
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2145	71,42	51,18	241,96	1736,57	
День 12 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,88	16,95	58,99	434,3	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	102
	Печень тушеная в соусе	80	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	22,33	20,33	97,29	674,8	
ПОЛДНИК	Булочка "Октябренок"	50	5,66	1,45	28,29	149,17	471
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,34	1,73	49,05	237,37	
УЖИН	Азу из отварного мяса	230	18,75	20,1	23,92	351,72	370
	фиточай	200	0	0	12,98	49,28	131
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н

	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		465	21,26	20,44	51,75	474,1	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	68,2	65,91	268,12	1952,24	
День 13 (суббота)							
	Омлет с овощами	200	13,12	26,42	6,66	317,64	220
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	23,94	34,38	40,76	570,84	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Плов (говядина, рис, томатная паста, морковь, лук)	180	9,48	7,49	16,05	242	122
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	14,39	11,93	68,34	518,1	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,84	1,75	72,65	316,2	
УЖИН	Зразы куриные с овощами в соусе	80	9,12	2,72	8,48	95,2	309
	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42	414
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		465	22,13	9,89	61,26	423,02	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	69,69	64,41	254,05	1959,83	
День 14 (воскресенье)							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,78	9,84	34,06	257,3	182

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,76	17,51	64,67	460,92	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,04	2,71	5,04	56,67	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,45	0	1,5	8,4	14
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	Овощное рагу из птицы	180	19,12	10,26	13,22	280,14	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	25,14	14,22	69,29	566,04	
ПОЛДНИК	Булочка "Янтарная"	50	5,02	2,81	23,59	140	440
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,92	2,87	56,35	294,6	
УЖИН	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	75
	Фрикадельки мясные	80	15,27	8,1	0,63	136,48	121
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	355
	Отвар шиповника	200	0,49	0,2	14,15	68,18	129
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109
ИТОГО ЗА УЖИН		495	24,65	16,29	63	509,17	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	73,86	57,35	264,35	1962,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13290	471,27	417,44	1726,49	12777,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		7705	272,565	237,395	995,42	7369,84	

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