

Утверждаю:

Директор ОКОУ «Обоянская –
школа интернат»
П.В. Краснолицева

2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ОБОЯНСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

(7-11 ЛЕТ)

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный с крупой	200	6,29	7,57	20,24	174,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		17,62	20,14	73,05	533,90
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,10	3,40	3,20	65,80
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50
268	Котлета мясная	85	11,00	8,61	9,99	162,56
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		26,30	23,51	100,89	736,86
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	10,00	10,50	8,66	139,33
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		16,20	15,90	26,46	286,33
ужин						
288	Птица отварная	80	15,30	11,70	0,20	165,00
202	Макаронные изделия отварные	150	4,50	6,80	27,00	18,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		31,98	29,65	95,33	591,70
	всего за день		100,20	97,20	327,63	2380,89

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	170	6,73	10,62	30,46	245,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		22,07	26,71	85,85	663,79
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
10	Закрытый бутерброд с медом или повидлом	40/35	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего		9,12	8,95	53,38	331,00
обед						
59	Салат из моркови с яблоками или с черносливом	60	0,64	0,10	5,11	23,94
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
279	Тефтели (II вариант)	110	6,88	16,49	9,99	226,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,19	7,75	32,38	227,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		20,87	29,03	110,89	792,54
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		8,48	13,54	88,94	511,00
ужин						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,05	3,78	1,54	35,46
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		20,10	21,81	92,71	635,36
	всего за день		80,64	100,04	431,77	2933,69

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,51	264,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего		14,13	20,66	91,04	597,44
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего		2,00	0,80	46,10	190,00
обед						
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	11,12
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,80	2,30	18,90	108,00
284	Запеканка картофельная с мясом	170	16,77	18,81	20,84	315,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		24,85	22,16	109,87	684,92
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
219	Сырники из творога повидлом	150/20	23,20	17,50	18,20	323,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		33,60	24,30	45,00	544,00
ужин						
294	Котлеты рубленые из птицы	80	13,10	7,50	10,20	161,30
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,97	135,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		29,00	24,47	95,30	704,98
	всего за день		103,58	92,39	387,31	2721,34

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный с крупой	200	4,19	5,05	13,49	116,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		18,65	20,30	67,30	516,50
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,01	3,83	14,85	101,94
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,20	3,50	15,00	101,00
260	Гуляш	85	9,04	23,96	2,45	262,65
203	Макаронные изделия отварные	160	5,82	6,17	32,48	318,47
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		23,27	38,36	112,58	996,06
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
430	Булочка российская	120	8,44	9,62	58,44	354,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		14,64	15,02	76,24	501,00
ужин						
67	Винегрет овощной	60	1,30	2,30	6,50	52,20
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		18,67	23,06	96,47	657,10
	всего за день		83,33	104,74	384,49	2902,76

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,00
243	Колбасные изделия отварные	70	8,80	19,20	1,30	213,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		26,39	46,95	56,77	745,90
второй завтрак						
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего		6,80	5,80	32,30	203,00
обед						
51	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	1,11	3,62	10,23	80,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,20	4,60	8,60	83,70
268	Биточки мясные	85	10,94	8,61	9,99	162,56
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		21,65	23,33	97,62	686,66
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
223	Запеканка творожная с повидлом	100/20	10,00	10,50	8,66	139,33
	всего		10,23	10,51	41,48	290,53
ужин						
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,00	8,22	16,92	182,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		23,06	20,21	86,63	608,50
	всего за день		88,13	106,80	314,80	2534,59

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,00	8,77	34,66	238,09
378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего		15,02	21,02	88,09	591,99
второй завтрак						
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		8,10	8,00	30,30	225,10
обед						
53	Икра кабачковая	60	1,10	4,70	4,60	66,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
288	Птица отварная	85	16,26	12,43	0,21	175,31
143	Рагу из овощей	150	2,70	11,10	15,50	168,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
386	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		27,47	33,81	95,51	805,06
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00
386	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		8,68	12,92	77,12	459,00
ужин						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,05	3,78	1,54	35,46
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		24,11	25,33	95,29	693,96
	всего за день		83,38	101,08	386,31	2775,11

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		22,92	26,57	87,65	671,90
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
10	Закрытый бутерброд с медом или повидлом	40/35	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего		4,32	3,95	67,18	318,00
обед						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,78	1,54	35,46
82	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	3,55	5,11	14,16	127,75
256	Мясо тушеное	85	8,99	23,95	2,18	259,25
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		20,10	39,43	95,29	821,26
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
б/н	Конфеты	30	0,82	3,04	9,40	119,30
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		13,52	12,84	58,50	465,40
ужин						
295	Котлеты рубленные из птицы	80	13,10	7,50	10,20	161,30
304	Рис отварной	130	2,95	3,64	31,20	169,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		25,10	19,61	108,53	698,20
	всего за день		85,96	102,40	417,15	2974,76

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
182	Каша жидкая молочная	200	6,82	10,65	42,75	295,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего		18,52	24,25	96,28	668,95
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
10	Закрытый бутерброд с медом или повидлом	40/35	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего		9,12	8,95	53,38	331,00
обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
260	Гуляш из свинины	85	9,04	23,96	2,45	262,65
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		19,28	35,80	99,63	811,19
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
222	Пудинг творожный (запеченый)	130	18,11	12,40	27,47	292,93
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		24,31	17,80	45,27	439,93
ужин						
263	Рагу из овощей	150	2,70	11,10	15,50	168,70
243	Колбасные изделия отварные	70	8,80	19,20	1,30	213,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		20,61	38,77	84,13	751,60
	всего за день		91,84	125,57	378,69	3002,67

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,37	120,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего		16,96	18,24	69,48	511,50
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,10	3,40	3,20	65,80
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
265	Плов с мясом	150	12,62	28,17	25,89	408,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		19,88	36,26	92,50	788,90
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	283,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		9,30	8,52	77,68	424,00
ужин						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,78	1,54	35,46
234	Котлеты рыбные	80	9,40	6,30	10,90	141,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		22,15	24,15	100,57	692,36
	всего за день		76,39	95,17	372,13	2648,86

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,08	6,56	27,40	192,50
243	Колбасные изделия отварные	70	8,80	19,20	1,30	213,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		24,26	36,41	82,23	743,00
второй завтрак						
386	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
б/н	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего		11,00	7,20	39,70	270,00
обед						
53	Икра кабачковая	60	1,10	4,70	4,60	66,00
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50
288	Птица отварная	85	16,26	12,43	0,21	175,31
162	Запеканка капустная со сметанным соусом	150	4,92	6,56	18,20	151,20
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		33,28	29,59	89,71	753,01
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	23,20	17,50	18,20	323,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		23,83	17,91	60,82	521,20
ужин						
133	Кукуруза отварная	60	1,72	1,47	3,28	33,29
259	Жаркое по домашнему	150	10,54	25,28	14,21	328,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		21,31	35,22	84,62	729,47
	всего за день		113,68	126,33	357,08	3016,68

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,97	16,45	6,14	71,20
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		14,36	29,02	59,15	433,10
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,05	3,78	1,54	35,46
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
255	Печень по строгановски	85	13,26	9,61	3,00	145,35
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		22,67	23,68	88,95	643,91
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
428	Булочка школьная	120	10,02	3,84	53,82	290,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		11,42	4,24	87,02	431,00
ужин						
233	Рыба запеченная с соусом	80	5,60	5,72	12,17	122,50
202	Макаронные изделия отварные	150	4,50	6,80	27,00	187,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		19,15	20,99	106,30	677,60
	всего за день		75,70	85,93	373,32	2417,71

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,97	3,58	6,14	71,20
б/н	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего		14,67	17,18	59,67	444,70
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего		3,30	3,00	45,70	219,10
обед						
59	Салат из моркови с яблоком или черносливом	60	0,64	0,10	5,11	23,94
101	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,80	2,30	18,90	108,00
250	Бефстроганов	85	12,92	19,64	4,36	246,50
304	Рис отварной	150	3,40	4,20	36,00	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		23,62	27,23	120,78	824,24
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
219	Сырники из творога с повидлом	200/20	30,00	23,30	24,20	426,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		40,40	30,10	51,00	647,00
ужин						
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
67	Винегрет овощной	60	1,30	2,30	6,50	52,23
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		18,67	23,06	96,47	657,13
	всего за день		100,66	100,57	373,62	2792,17

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Вые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,51	264,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		16,89	22,31	91,32	624,44
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
б/н	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего		6,80	5,80	32,30	203,00
обед						
75	Икра свекольная	60	1,20	0,06	13,72	11,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,20	4,60	8,60	83,70
290	Птица тушеная в соусе	85	11,28	9,21	2,47	137,70
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		22,08	20,37	93,59	592,52
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
401	Оладьи со сливочным маслом	120	7,20	11,90	39,00	298,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		7,83	12,31	81,62	496,20
ужин						
279	Тефтели (II вариант)	110	6,96	16,11	11,61	223,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,19	7,75	32,38	227,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		23,20	32,33	111,12	818,40
	всего за день		76,80	93,12	409,95	2734,56

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Высшие вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		20,59	31,51	54,57	574,90
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
420	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,60	13,81	26,90	271,00
	всего		10,60	13,81	50,30	365,00
обед						
53	Икра кабачковая	60	1,10	4,70	4,60	66,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,19	2,78	15,39	106,00
234	Котлета рыбная	85	9,99	6,69	11,58	149,81
304	Рис отварной	150	3,40	4,20	36,00	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		20,54	19,36	123,98	767,61
полдник						
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
б/н	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
б/н	Конфеты	30	0,82	3,04	9,40	119,30
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего		9,32	11,44	49,50	391,40
ужин						
54	Салат витаминный (II вариант)	60	1,55	3,73	13,28	92,94
259	Жаркое по домашнему	150	10,54	25,28	14,21	328,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
б/н	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего		21,14	37,48	94,62	789,12
	всего за день		82,19	113,60	372,97	2888,03