

Утверждаю

Директор ГКОУ КК школы-интерната с.Воронцовка

С.В.Моряхина

01.09.2025



**Примерное цикличное  
десятидневное меню для  
воспитанников 12 лет и старше  
в ГКОУ КК школе-интернате  
с.Воронцовка**

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |               |                  |               |               |                  |
|--------------------------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|------------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб     | Пищевые вещества |               |               | Энергет.ценность |
| неделя 1 день 1                      |              |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                  |
| <b>1й Завтрак</b>                    |              |               |                  |               |               |                  |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,67          | 7,60             | 0,90          | 41,00         | 231,00           |
| Какао с молоком                      | 200          | 16,29         | 3,77             | 3,93          | 23,92         | 153,92           |
| Яйцо вареное                         | 40           | 5,45          | 12,70            | 11,50         | 0,70          | 62,80            |
| Масло сливочное                      | 15           | 7,60          | 0,15             | 10,80         | 0,15          | 99,30            |
| Каша пшеничная молочная              | 250          | 17,46         | 8,82             | 8,78          | 76,67         | 313,17           |
| Итого:                               | 605          | 51,47         | 33,04            | 35,91         | 142,44        | 860,19           |
| <b>2й Завтрак</b>                    |              |               |                  |               |               |                  |
| Яблоко свежее                        | 200          | 25,50         | 0,20             | 0,40          | 10,40         | 43,00            |
| Итого:                               | 200          | 25,50         | 0,20             | 0,40          | 10,40         | 43,00            |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |               |                  |               |               |                  |
| Суп с крупой рисовый                 | 250          | 12,63         | 2,34             | 2,80          | 12,78         | 146,40           |
| Птица отварная                       | 120          | 86,19         | 31,22            | 31,22         | 8,65          | 416,01           |
| Макаронные изделия                   | 180          | 14,20         | 6,62             | 6,34          | 42,38         | 253,30           |
| Овощи натуральные (сезон)            | 100          | 8,24          | 1,20             | 0,07          | 2,60          | 14,00            |
| Кисель фруктовый                     | 200          | 6,16          | 0,15             |               | 38,71         | 155,43           |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 5,81          | 8,76             | 1,10          | 38,80         | 226,80           |
| Итого:                               | 970          | 133,23        | 50,29            | 41,53         | 143,92        | 1211,94          |
| <b>полдник</b>                       |              |               |                  |               |               |                  |
| Сок фруктовый                        | 200          | 34,61         | 2,00             | 0,20          | 5,80          | 36,00            |
| Йогурт                               | 170          | 18,25         | 3                | 2,3           | 4,85          | 57               |
| Кондитерское изделие                 | 40           | 5,00          | 3                | 0,45          | 21            | 30               |
| Итого:                               | 400          | 57,86         | 5,00             | 2,50          | 10,65         | 123,00           |
| <b>УЖИН</b>                          |              |               |                  |               |               |                  |
| Гуляш из говядины                    | 100          | 96,41         | 18,06            | 20,18         | 5,63          | 230,21           |
| Картофель отварной                   | 180          | 13,82         | 3,77             | 8,45          | 32,65         | 218,74           |
| Помидор сол с луком                  | 100          | 21,42         | 1,10             |               |               | 18,00            |
| Сыр                                  | 15           | 21,68         | 2,78             | 3,54          |               | 42,30            |
| Чай                                  | 200          | 1,63          | 0,07             | 0,01          | 15,31         | 61,62            |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,67          | 7,60             | 0,90          | 41,00         | 231,00           |
| Итого:                               | 695          | 159,63        | 33,38            | 33,08         | 94,59         | 801,87           |
| <b>2 ужин</b>                        |              |               |                  |               |               |                  |
| Ряженка                              | 200          | 14,93         | 5,60             | 6,38          | 8,18          | 76,50            |
| Итого:                               | 200          | 14,93         | 5,60             | 6,38          | 8,18          | 76,50            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>3070</b>  | <b>442,60</b> | <b>127,51</b>    | <b>119,80</b> | <b>410,18</b> | <b>3116,50</b>   |
|                                      |              |               |                  |               |               |                  |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |            |                  |            |            |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------|------------------|------------|------------|------------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб  | Пищевые вещества |            |            | Энергет.ценность |
| неделя 1 день 2                      |              |            | Белки            | Жиры       | Углеводы   |                  |
| <b>1й Завтрак</b>                    |              |            |                  |            |            |                  |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60       | 7,60             | 0,90       | 41,00      | 231,00           |
| Чай сладкий                          | 200          | 1,56       | 0,12             | 0,2        | 12,04      | 48,64            |
| Масло сливочное                      | 15           | 22,98      | 0,15             | 10,80      | 0,15       | 99,30            |
| Сыр                                  | 15           | 16,00      | 2,78             | 3,54       | 0,01       | 42,30            |
| Каша овсяная из геркулеса молочная   | 250          | 16,36      | 6,17             | 8,67       | 24,87      | 226,73           |
| Итого:                               | 580          | 62,50      | 16,82            | 24,11      | 78,07      | 647,97           |
| <b>2й Завтрак</b>                    |              |            |                  |            |            |                  |
|                                      |              |            |                  |            |            |                  |
| Молоко (инд упаковка)                | 200          | 24,57      | 5,59             | 6,38       | 9,38       | 117,31           |
| Булочка                              | 100          | 16,00      | 4,61             | 4,41       | 35,30      | 199,30           |
| Итого:                               | 300          | 40,57      | 10,2             | 10,79      | 44,68      | 316,61           |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |            |                  |            |            |                  |
| Рассольник ленинградский             | 250          | 6,03       | 6,03             | 13,56      | 38,85      | 179,52           |
| Рагу из птицы                        | 250          | 21,72      | 21,72            | 25,12      | 3,84       | 325,68           |
| Огурец с луком                       | 100          | 0,85       | 0,85             | 5,08       | 3,31       | 14,00            |
| Компот из сухофруктов                | 200          | 0,56       | 0,56             | 1          | 27,89      | 113,79           |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 8,76       | 8,76             | 1,10       | 38,80      | 226,80           |
| Итого:                               | 920          | 38         | 38               | 46         | 113        | 860              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |            |                  |            |            |                  |
| Запеканка из творога                 | 200          | 57,66      | 17,96            | 17,49      | 40,36      | 329,40           |
| Повидло фруктовое                    | 50           | 4,45       | 1,50             | 3,30       | 28,80      | 16,55            |
| Сок фруктовый                        | 200          | 6,81       | 1,00             | 0,10       | 2,90       | 18,00            |
| Итого:                               | 450          | 68,92      | 20,46            | 20,89      | 72,06      | 363,95           |
| <b>УЖИН</b>                          |              |            |                  |            |            |                  |
| Котлета мясная                       | 120          | 112,91     | 21,95            | 27,97      | 26,00      | 440,82           |
| Картофельное пюре                    | 180          | 23,70      | 3,83             | 7,27       | 27,95      | 192,54           |
| Плоды свежие (яблоко)                | 200          | 20,38      | 0,40             | 0,80       | 20,80      | 86,00            |
| Йогурт                               | 200          | 22,81      | 3,00             | 2,30       | 4,85       | 87,00            |
| Чай                                  | 200          | 3,62       | 0,07             | 0,01       | 15,31      | 61,62            |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60       | 7,60             | 0,90       | 41,00      | 231,00           |
| Итого:                               | 1000         | 189,02     | 36,85            | 39,25      | 135,91     | 1098,98          |
| <b>2 ужин</b>                        |              |            |                  |            |            |                  |
| Кефир                                | 200          | 14,54      | 5,60             | 6,38       | 8,18       | 76,50            |
| Итого:                               | 200          | 14,5427    | 5,6              | 6,38       | 8,18       | 76,5             |
| <b>Итого:</b>                        | <b>3450</b>  | <b>413</b> | <b>128</b>       | <b>146</b> | <b>452</b> | <b>3364</b>      |
|                                      |              |            |                  |            |            |                  |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |        |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |        |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 1 день 3                      |              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Кофейный напиток с молоком           | 200          | 15,19     | 2,79             | 3,19   | 19,71    | 118,69           | 286         |
| Яйцо вареное                         | 40           | 8,42      | 12,70            | 11,50  | 0,70     | 62,80            | 139         |
| Сыр                                  | 15           | 16,00     | 2,78             | 3,54   |          | 42,30            | 366         |
| Суп молочный с гречкой               | 300          | 15,64     | 7,40             | 9,09   | 27,93    | 222,81           | 52          |
| Итого:                               | 655          | 60,85     | 33,27            | 28,22  | 89,34    | 677,6            |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Плоды свежие (яблоки)                | 200          | 20,38     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            | 89          |
| Итого:                               | 200          | 20,38     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Свекольник                           | 250          | 17,08     | 2,31             | 7,60   | 12,06    | 124,99           | 43          |
| Бефстроганов из отв говядины         | 120          | 93,09     | 21,72            | 25,11  | 3,85     | 325,69           | 241         |
| Макаронные изделия                   | 180          | 34,59     | 6,62             | 6,34   | 42,38    | 253,30           | 227         |
| Огурец свежий                        | 100          | 7,33      | 0,84             | 5,06   | 5,30     | 88,00            | 37          |
| Компот из сухофруктов                | 200          | 5,78      | 0,16             |        | 14,99    | 60,64            | 284         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 6,89      | 8,76             | 1,10   | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 970          | 164,76    | 40,41            | 45,21  | 117,38   | 1079,42          |             |
| полдник                              |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Пряники                              | 100          | 19,15     | 5,18             | 6,86   | 52,01    | 86,00            |             |
| Сок фруктовый                        | 200          | 6,81      | 2,00             | 0,20   | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Плоды свежие                         | 200          | 26,36     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            | 89          |
| Итого:                               | 500          | 52,32     | 7,58             | 7,86   | 78,61    | 208              |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Биточки рыбные под соусом            | 140          | 84,23     | 14,31            | 4,73   | 12,27    | 149,25           | №161        |
| Картфельное пюре                     | 180          | 23,70     | 3,83             | 7,27   | 27,95    | 192,54           | 284         |
| Салат из капусты                     | 100          | 11,57     | 1,20             | 0,07   | 2,60     | 14,00            | №4/№7       |
| Чай                                  | 200          | 4,24      | 0,07             | 0,01   | 15,31    | 61,62            | 294         |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 720          | 129,35    | 27,01            | 12,98  | 99,13    | 648,41           |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Йогурт                               | 200          | 13,62     | 4,60             | 9,70   | 174,00   | 13,62            |             |
| Итого:                               | 200          | 13,62     | 4,6              | 9,7    | 174      | 13,62            |             |
| Итого:                               | 3245         | 441,28    | 113,27           | 104,77 | 579,26   | 2713,05          |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |        |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |        |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 1 день 4                      |              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,03      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Чай                                  | 200          | 1,56      | 0,07             | 0,01   | 15,31    | 61,62            | 294         |
| Омлет натуральный                    | 200          | 45,10     | 17,90            | 27,75  | 4,67     | 340,12           | 132         |
| Икра кабачковая                      | 100          | 12,28     | 1,20             | 8,90   | 10,70    | 119,00           |             |
| Йогурт                               | 200          | 18,25     | 3,00             | 2,30   | 4,85     | 87,00            |             |
| Итого:                               | 800          | 81,22     | 29,77            | 39,86  | 76,53    | 838,74           |             |
|                                      |              |           |                  |        |          |                  |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Плоды свежие (яблоки)                | 200          | 16,30     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            |             |
| Итого:                               | 200          | 16,304    | 0,4              | 0,8    | 20,8     | 86               |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Борщ с капустой                      | 250          | 10,29     | 2,28             | 7,99   | 12,97    | 133,33           | 176         |
| Плов из птицы                        | 250          | 92,31     | 44,28            | 53,95  | 52,85    | 567,95           | 211         |
| Овощи натуральные (сезон)            | 100          | 12,60     | 1,20             | 0,07   | 3,60     | 14,00            |             |
| Сок фруктовый                        | 200          | 6,81      | 2,00             | 0,20   | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 6,89      | 8,76             | 1,10   | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 920          | 128,89    | 58,52            | 63,31  | 114,02   | 978,08           |             |
| полдник                              |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Лапшевник с творогом                 | 180          | 49,88     | 14,14            | 6,36   | 36,39    | 257,38           | 149         |
| Соус молочный сладкий                | 50           | 4,83      | 1,27             | 2,67   | 11,16    | 61,75            | 261         |
| Какао с молоком                      | 200          | 8,43      | 3,77             | 3,93   | 35,95    | 153,92           | 299         |
| Итого:                               | 430          | 63,15     | 19,18            | 12,96  | 83,5     | 473,05           |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Котлета мясная                       | 120          | 119,71    | 10,67            | 11,71  | 13,73    | 176,75           | 189         |
| Сыр                                  | 20           | 16,00     | 2,78             | 3,54   |          | 42,30            | 366         |
| Салат из свеклы отварной             | 130          | 11,55     | 1,43             | 5,09   | 9,50     | 75,35            | 233         |
| Чай сладкий                          | 200          | 1,56      | 0,12             |        | 12,04    | 48,64            | 300         |
| Хлеб пшеничный                       | 130          | 7,28      | 7,60             | 0,90   | 48,37    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 600          | 156,09    | 22,6             | 21,24  | 83,64    | 574,04           |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Ряженка                              | 200          | 21,05     | 5,60             | 6,38   | 8,18     | 76,50            | 272         |
| Итого:                               | 200          | 21,05     | 5,6              | 6,38   | 8,18     | 76,5             |             |
| Итого:                               | 3150         | 466,71    | 136,07           | 144,55 | 386,67   | 3026,41          |             |
|                                      |              |           |                  |        |          |                  |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |       |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |       |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 1 день 5                      |              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90  | 41,00    | 241,25           |             |
| Чай с молоком                        | 200          | 7,85      | 2,13             | 2,13  | 23,07    | 87,25            | 298         |
| Сыр                                  | 15           | 17,92     | 2,78             | 3,54  |          | 42,30            | 366         |
| Йогурт                               | 200          | 22,81     | 3,00             | 2,30  | 4,85     | 87,00            |             |
| Каша манная молочная жидкая          | 250          | 21,97     | 7,55             | 12,81 | 37,91    | 275,75           | 107         |
| Итого:                               | 765          | 76,15     | 23,06            | 21,68 | 106,83   | 733,55           |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Сок фруктовый                        | 200          | 9,53      | 2,00             | 0,25  | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Итого:                               | 200          | 9,53      | 2,00             | 0,25  | 5,80     | 36,00            |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Суп картофельный с бобовыми          | 250          | 15,25     | 2,34             | 3,89  | 13,61    | 126,79           | 45          |
| Рыба тушеная в том соусе             | 140          | 113,15    | 14,52            | 11,03 | 7,51     | 160,29           | 172         |
| Картофель отв                        | 180          | 27,33     | 3,77             | 8,45  | 32,65    | 218,74           | 239         |
| Огурец с луком                       | 100          | 15,62     | 0,85             | 5,08  | 3,31     | 14,00            | №30/№16     |
| Компот из сухофруктов                | 200          | 5,78      | 0,56             |       | 27,89    | 113,79           | 284         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 8,27      | 8,76             | 1,10  | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 990          | 185,40    | 30,80            | 29,55 | 123,77   | 860,41           |             |
| полдник                              |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Булочка российская                   | 100          | 19,65     | 4,25             | 2,90  | 39,20    | 199,80           | 315         |
| Плоды свежие                         | 200          | 20,38     | 0,40             | 0,80  | 20,80    | 86,00            | 89          |
| Какао с молоком                      | 200          | 14,73     | 3,77             | 3,93  | 25,95    | 153,92           | 269         |
| Итого:                               | 500          | 54,76     | 8,42             | 7,63  | 85,95    | 439,72           |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Голубцы ленивые мясные               | 120          | 79,23     | 7,87             | 13,65 | 5,90     | 127,45           | 178         |
| Соус томатный                        | 50           | 11,90     | 0,27             | 4,84  | 2,62     | 28,08            | 265         |
| Каша пшенная рассыпчатая             | 180          | 12,79     | 7,88             | 7,70  | 46,95    | 127,45           | 222         |
| Чай                                  | 200          | 1,56      | 0,07             | 0,01  | 15,31    | 61,62            | 294         |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90  | 41,00    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 650          | 111,08    | 23,69            | 27,10 | 111,78   | 575,6            |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Ряженка                              | 200          | 21,05     | 5,60             | 6,38  | 8,18     | 76,50            |             |
| Итого:                               | 200          | 21,05     | 5,60             | 6,38  | 8,18     | 76,50            |             |
| Итого:                               | 3305         | 457,98    | 93,57            | 92,59 | 442,31   | 2721,78          |             |
|                                      |              |           |                  |       |          |                  |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше    |              |               |                  |               |               |                      |             |
|-----------------------------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|
| Наименование блюд                       | масса порций | Цена, руб     | Пищевые вещества |               |               | Энергет.ценно<br>сть | № рецептуры |
| неделя 2 день 6                         |              |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                      |             |
| <b>1й Завтрак</b>                       |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Хлеб пшеничный                          | 100          | 5,60          | 7,6              | 0,9           | 41            | 231                  |             |
| Кофейный напиток с молоком              | 200          | 8,05          | 2,79             | 3,19          | 19,71         | 118,69               | 286         |
| Йогурт                                  | 200          | 18,25         | 3                | 2,3           | 4,85          | 87                   |             |
| Яйцо вареное                            | 40           | 8,42          | 12,7             | 11,5          | 0,7           | 62,8                 | 139         |
| Каша ячневая молочная вязк              | 250          | 14,49         | 8,81             | 8,1           | 48,21         | 301,05               | 115         |
| Итого:                                  | 790          | 54,80         | 34,9             | 25,99         | 114,47        | 800,54               |             |
| <b>2й Завтрак</b>                       |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Яблоко свежее                           | 200          | 16,30         | 0,4              | 0,8           | 20,8          | 86                   |             |
| Итого:                                  | 200          | 16,30         | 0,4              | 0,8           | 20,8          | 86                   |             |
| <b>ОБЕД</b>                             |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Суп-пюре из рисовой крупы               | 250          | 15,13         | 3,33             | 5,48          | 21,29         | 147,2                | 51          |
| Птица отварная                          | 120          | 95,80         | 31,22            | 31,22         | 1,65          | 416,01               | 212         |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 200          | 12,42         | 11,64            | 7,24          | 60            | 351,73               | 219         |
| Кисель фруктовый                        | 200          | 7,55          | 0,15             |               | 38,71         | 155,43               | 275         |
| Хлеб ржаной                             | 120          | 8,27          | 8,76             | 1,1           | 38,8          | 226,8                |             |
| Итого:                                  | 890          | 139,17        | 55,1             | 45,04         | 160,45        | 1297,17              |             |
| <b>полдник</b>                          |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Бутерброд с сыром                       | 100          | 51,85         | 14,7             | 21            | 22,3          | 337,7                | 376         |
| Сок фруктовый                           | 250          | 8,51          | 2                | 0,2           | 5,8           | 36                   | 293         |
| Итого:                                  | 350          | 60,37         | 16,7             | 21,2          | 28,1          | 373,7                |             |
| <b>УЖИН</b>                             |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Картофельная запеканка с мясом<br>и том | 250          | 119,90        | 26,59            | 25,81         | 19,19         | 417,44               | 185         |
| Огурец сол с луком                      | 100          | 13,80         | 0,85             | 5,08          | 3,31          | 14                   | №30/№16     |
| Масло сливочное                         | 15           | 19,98         | 0,15             | 0,15          | 0,15          | 99,3                 | 139         |
| Чай                                     | 200          | 1,56          | 0,22             | 4,06          | 13,3          | 66,2                 | 294         |
| Хлеб пшеничный                          | 100          | 5,60          | 7,6              | 0,9           |               | 231                  |             |
| Итого:                                  | 665          | 160,84        | 35,41            | 36            | 35,95         | 827,94               |             |
| <b>2 ужин</b>                           |              |               |                  |               |               |                      |             |
| Ряженка                                 | 200          | 21,05         | 5,6              | 6,38          | 8,18          | 76,5                 |             |
| Итого:                                  | 200          | 21,05         | 5,6              | 6,38          | 8,18          | 76,5                 |             |
| <b>Итого:</b>                           | <b>3095</b>  | <b>452,53</b> | <b>148,11</b>    | <b>135,41</b> | <b>367,95</b> | <b>3461,85</b>       |             |
|                                         |              |               |                  |               |               |                      |             |
|                                         |              |               |                  |               |               |                      |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше     |              |               |                  |               |               |                  |             |
|------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                        | масса порций | Цена, руб     | Пищевые вещества |               |               | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 2 день 7                          |              |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                  |             |
| <b>1й Завтрак</b>                        |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Хлеб пшеничный                           | 100          | 4,67          | 7,6              | 0,9           | 41            | 231              |             |
| Какао с молоком                          | 200          | 11,53         | 3,77             | 3,93          | 25,95         | 153,92           | 299         |
| Масло сливочное                          | 15           | 7,60          | 0,15             | 0,15          | 0,15          | 99,3             | 365         |
| Каша овсяная молочная                    | 250          | 13,53         | 7,4              | 10,41         | 29,83         | 242,78           | 109         |
| Итого:                                   | 565          | 37,33         | 18,92            | 15,39         | 96,93         | 727,00           |             |
| <b>2й Завтрак</b>                        |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Печенье                                  | 60           | 20,55         | 5,18             | 6,86          | 52,01         | 93,08            |             |
| Молоко инд уп                            | 200          | 30,00         | 5,9              | 6,8           | 9,9           | 123              |             |
| Итого:                                   | 260          | 50,55         | 11,08            | 13,66         | 61,91         | 216,08           |             |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 16,63         | 2,83             | 2,86          | 21,76         | 124,09           |             |
| Кнели мясные с рисом                     | 75           | 111,34        | 13,49            | 17,5          | 11,58         | 257,72           | 217         |
| Картофель отв                            | 180          | 14,33         | 3,77             | 8,45          | 32,65         | 218,74           | 239         |
| Компот из свежих фруктов                 | 200          | 6,50          | 0,16             |               | 14,99         | 60,64            | 283         |
| Хлеб ржаной                              | 120          | 5,81          | 8,76             | 1,1           | 38,8          | 226,8            |             |
| Итого:                                   | 825          | 154,61        | 29,01            | 29,91         | 119,78        | 887,99           |             |
| <b>полдник</b>                           |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Лапшевник с творогом                     | 180          | 30,82         | 14,14            | 6,36          | 36,39         | 257,38           | 149         |
| Соус молочный сладкий                    | 50           | 3,81          | 1,27             | 2,67          | 8,16          | 61,75            | 261         |
| Сок фруктовый                            | 200          | 28,84         | 1                | 0,1           | 2,9           | 18               | 293         |
| Итого:                                   | 430          | 63,46         | 16,41            | 9,13          | 47,45         | 337,13           |             |
| <b>УЖИН</b>                              |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Птица тушеная                            | 120          | 75,05         | 22,61            | 33,07         | 19,91         | 202,8            | 213         |
| Рагу из овощей                           | 200          | 25,92         | 3,72             | 14,86         | 22,56         | 238,98           | 92          |
| Сыр                                      | 15           | 26,02         | 2,78             | 3,54          |               | 42,3             | 366         |
| Чай сладкий                              | 200          | 1,63          | 0,12             |               | 12,04         | 48,64            | 300         |
| Хлеб пшеничный                           | 100          | 4,67          | 7,6              | 0,9           | 41            | 231              |             |
| Итого:                                   | 635          | 133,28        | 36,83            | 52,37         | 95,51         | 763,72           |             |
| <b>2 ужин</b>                            |              |               |                  |               |               |                  |             |
| Ряженка                                  | 200          | 14,93         | 5,6              | 6,38          | 8,18          | 76,5             |             |
| Итого:                                   | 200          | 14,93         | 5,60             | 6,38          | 8,18          | 76,50            |             |
| <b>Итого:</b>                            | <b>2915</b>  | <b>454,16</b> | <b>117,85</b>    | <b>126,84</b> | <b>429,76</b> | <b>3008,42</b>   |             |
|                                          |              |               |                  |               |               |                  |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |        |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |        |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 2 день 8                      |              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 90           | 4,20      | 5,7              | 0,68   | 30,75    | 173,25           |             |
| Кофейный напиток с молоком           | 200          | 11,13     | 2,79             | 3,19   | 19,71    | 87,25            | 286         |
| Масло сливочное                      | 20           | 5,70      | 0,15             | 0,15   | 0,38     | 99,3             | 365         |
| Сыр                                  | 20           | 17,34     | 2,32             | 3,45   |          | 35,3             | 366         |
| Суп молочный с макаронными изд       | 300          | 13,95     | 8,37             | 9,18   | 32,56    | 234,12           | 53          |
| Итого:                               | 630          | 52,32     | 19,33            | 16,65  | 83,40    | 629,22           |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| яблоки свежие                        | 200          | 20,4      | 0,4              | 0,8    | 20,8     | 36               |             |
| Итого:                               | 200          | 20,40     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 36,00            |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Суп картофельный с бобовыми          | 250          | 13,92     | 2,80             | 4,66   | 22,33    | 118,54           | 45          |
| Мясо тушеное                         | 120          | 95,25     | 21,00            | 13,25  | 3,59     | 185,63           |             |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 130          | 10,51     | 7,35             | 5,23   | 41,26    | 219,34           | 219         |
| Помидор с луком                      | 100          | 38,16     | 1,10             | 10,10  | 11,50    | 141,90           | 22          |
| Компот из сухофруктов                | 200          | 4,57      | 0,56             |        | 27,89    | 113,79           | 284         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 4,84      | 8,76             | 1,10   | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 920          | 167,25    | 41,57            | 34,34  | 145,37   | 1006,00          |             |
| полдник                              |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Сдоба обыкновенная                   | 100          | 15,00     | 4,71             | 3,67   | 35,30    | 235,00           |             |
| Сок фруктовый                        | 250          | 28,84     | 2,00             | 0,20   | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Йогурт                               | 200          | 18,60     | 3,00             | 2,30   | 4,85     | 87,00            |             |
| Итого:                               | 550          | 62,44     | 9,71             | 6,17   | 45,95    | 358              |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Рыба тушеная в том соусе             | 140          | 85,19     | 14,52            | 13,03  | 7,51     | 160,29           | 172         |
| Картофель отв                        | 180          | 16,44     | 3,77             | 8,45   | 32,65    | 218,74           | 239         |
| Салат витаминный                     | 100          | 10,53     | 1,10             | 10,10  | 11,50    | 141,90           | 4           |
| Чай                                  | 200          | 2,00      | 0,22             | 4,06   | 13,30    | 61,62            | 294         |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,67      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 720          | 118,83    | 27,21            | 36,54  | 105,96   | 813,55           |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Кефир                                | 200          | 15,82     | 5,60             | 6,38   | 8,18     | 76,50            |             |
| Итого:                               | 200          | 15,82     | 5,60             | 6,38   | 8,18     | 76,50            |             |
| Итого:                               | 3220         | 437,06    | 103,82           | 100,88 | 409,66   | 2919,27          |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |        |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |        |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 2 день 9                      |              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Чай с молоком                        | 200          | 8,05      | 2,13             | 2,13   | 23,07    | 87,25            | 298         |
| Омлет натуральный                    | 200          | 45,10     | 17,90            | 27,75  | 4,67     | 340,12           | 132         |
| Сыр                                  | 15           | 10,24     | 2,78             | 3,54   |          | 42,30            | 366         |
| Икра кабачковая                      | 100          | 11,16     | 1,20             | 8,90   | 7,70     | 119,00           | 192         |
| Итого:                               | 615          | 80,15     | 31,61            | 43,22  | 76,44    | 819,67           |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Флоды свежие                         | 200          | 16,30     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            | 89          |
| Итого:                               | 200          | 16,30     | 0,40             | 0,80   | 20,80    | 86,00            |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Борщ с капустой                      | 250          | 14,14     | 2,28             | 7,99   | 12,97    | 133,33           | 37          |
| Птица тушеная                        | 120          | 66,25     | 22,61            | 33,07  | 19,91    | 202,80           | 213         |
| Каша пшеничная рассыпчатая           | 180          | 10,76     | 7,88             | 7,70   | 46,95    | 289,38           | 222         |
| Овощи натуральные (сезон)            | 100          | 13,55     | 1,20             | 0,07   | 2,60     | 14,00            |             |
| Сок фруктовый                        | 200          | 7,83      | 2,00             | 0,20   | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 8,27      | 8,76             | 1,10   | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 970          | 120,79    | 44,73            | 50,13  | 127,03   | 902,31           |             |
| полдник                              |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Пудинг творожный                     | 180          | 72,03     | 29,11            | 9,97   | 47,70    | 385,20           | 153         |
| Повидло фруктовое                    | 50           | 4,45      | 1,50             | 3,30   | 28,80    | 16,55            |             |
| Какао с молоком                      | 200          | 8,43      | 3,77             | 3,93   | 25,95    | 153,92           | 269         |
| Итого:                               | 430          | 84,91     | 34,38            | 17,20  | 102,45   | 555,67           |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Тефтели рыбные с соусом              | 130          | 76,70     | 8,95             | 5,48   | 9,16     | 121,23           | 174         |
| Картофельное пюре                    | 180          | 23,69     | 3,83             | 7,27   | 27,95    | 192,54           | 241         |
| Салат из капусты с зеленым горошком  | 100          | 14,86     | 3,19             | 3,07   | 9,57     | 77,25            |             |
| Чай сладкий                          | 200          | 1,56      | 0,12             |        | 12,04    | 48,64            | 300         |
| Масло сливочное                      | 15           | 19,98     | 0,15             | 0,15   | 99,30    | 99,30            | 365         |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 5,60      | 7,60             | 0,90   | 41,00    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 725          | 142,39    | 23,84            | 16,87  | 199,02   | 769,96           |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |        |          |                  |             |
| Ряженка                              | 200          | 21,05     | 5,60             | 6,38   | 8,18     | 76,50            | 272         |
| Итого:                               | 200          | 21,05     | 5,60             | 6,38   | 8,18     | 76,50            |             |
| Итого:                               | 3140         | 465,60    | 140,56           | 134,60 | 533,92   | 3210,11          |             |

| Возрастная категория 12 лет и старше |              |           |                  |       |          |                  |             |
|--------------------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|-------------|
| Наименование блюд                    | масса порций | Цена, руб | Пищевые вещества |       |          | Энергет.ценность | № рецептуры |
| неделя 2 день 10                     |              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                  |             |
| 1й Завтрак                           |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,67      | 7,06             | 0,9   | 41       | 231              |             |
| Какао с молоком                      | 200          | 8,32      | 3,77             | 3,93  | 25,95    | 153,92           | 269         |
| Сыр                                  | 15           | 26,02     | 2,78             | 3,54  |          | 42,3             | 366         |
| Каша пшенная молочная                | 250          | 12,34     | 7,36             | 8,86  | 41,81    | 277,01           | 112         |
| Итого:                               | 565          | 51,34     | 20,97            | 17,23 | 108,76   | 704,23           |             |
| 2й Завтрак                           |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Яблоки свежие                        | 200          | 25,5      | 0,4              | 0,8   | 20,8     | 86               |             |
| Итого:                               | 200          | 25,5      | 0,4              | 0,8   | 20,8     | 86               |             |
| ОБЕД                                 |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Суп картофельный с зеленым горошком  | 250          | 18,52     | 2,28             | 7,99  | 12,97    | 133,33           | 45          |
| Котлета рыбн тушеная в том с овощами | 120          | 77,95     | 14,52            | 8,03  | 7,51     | 160,29           | 161         |
| Картофельное пюре                    | 180          | 13,97     | 3,83             | 7,27  | 27,95    | 192,54           | 284         |
| Огурец с луком                       | 100          | 9,50      | 0,85             | 5,08  | 3,31     | 14,00            | №30/№16     |
| Компот из свежих фруктов             | 200          | 7,41      | 0,16             |       | 14,99    | 60,64            | 283         |
| Хлеб ржаной                          | 120          | 5,81      | 8,76             | 1,10  | 38,80    | 226,80           |             |
| Итого:                               | 970          | 133,16    | 30,40            | 29,47 | 105,53   | 787,60           |             |
| полдник                              |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Булочка российская                   | 100          | 15,00     | 4,25             | 2,90  | 39,20    | 199,80           | 315         |
| Сок фруктовый                        | 200          | 28,84     | 2,00             | 0,20  | 5,80     | 36,00            | 293         |
| Йогурт                               | 200          | 23,25     | 3,00             | 2,30  | 4,85     | 43,00            |             |
| Итого:                               | 500          | 67,09     | 9,25             | 5,40  | 49,85    | 278,80           |             |
| УЖИН                                 |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Бефстроганов из отв говядины         | 120          | 139,75    | 21,72            | 25,11 | 3,85     | 325,69           | 241         |
| Макароны отвар с овощами             | 180          | 10,46     | 6,47             | 7,08  | 41,08    | 253,87           | 228         |
| Чай                                  | 200          | 1,63      | 0,22             | 4,06  | 13,30    | 61,62            | 294         |
| Масло сливочное                      | 15           | 5,70      | 0,15             | 0,15  | 0,15     | 99,30            | 365         |
| Хлеб пшеничный                       | 100          | 4,67      | 7,60             | 0,90  | 41,00    | 231,00           |             |
| Итого:                               | 615          | 162,21    | 36,16            | 37,30 | 99,38    | 971,48           |             |
| 2 ужин                               |              |           |                  |       |          |                  |             |
| Ряженка                              | 200          | 12,24     | 5,06             | 0,68  | 30,75    | 173,25           | 272         |
| Итого:                               | 200          | 12,24     | 5,06             | 0,68  | 30,75    | 173,25           |             |
| Итого:                               | 3050         | 451,54    | 102,24           | 90,88 | 415,07   | 3001,36          |             |