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

	Возпастна	я категория 1	12 лет и ст	rapijie		
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	l	ицевые вег	цества	Энергет.ценность
неделя 1 день 1	•	1.2	Белки	Жиры	Углеводы	
		1й Завтра	К			
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 пшенная молочная	250	17,46	8,82	8,78	76,67	313,17
Итого:	605	51,47	33,04	35,91	142,44	860,19
					·	·
		2й Завтра	К			
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
		ОБЕД				
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
		полдник				
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
		УЖИН				
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
		2 ужин				
Ряженка	200	14,93	5,60	6,38	8,18	76,50
Итого:	200	14,93	5,60	6,38	8,18	76,50
Итого:	3070	442,60	127,51	119,80	410,18	3116,50

	Возрасті	ная категория	я 12 лет и ст	гарше		T
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценности
неделя 1 день 2			Белки	Жиры	Углеводы	
		1й Завт				
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
	1 2 2 2	2й Завт			,	2 11 92 1
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
		ОБЕД			,	2-3,0-
Рассольник лениградский	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
	•	полдні	ик			•
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
		УЖИ	H			
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
	•	2 ужи		,	•	,
Кефир	200	14,54	5,60	6,38	8,18	76,50
Итого:	200	14,5427	5,6	6,38	8,18	76,5
Итого:	3450	413	128	146	452	3364

	Возрастная	категория 1	2 лет и стај	рше			
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пи	іщевые веще	ества	Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 1 день 3			Белки	Жиры	Углеводы		
		1й Завтраі	K				
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 Завтраі	(
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 свежиий	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	Nº161
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	Nº4/Nº7
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	<u> </u>	·	-	-	
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 1	2 лет и стар	оше			
масса порций	Цена, руб	Пи	іщевые веще	ества	Энергет.ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	1й Завтраі	(
100	4,03	7,60	0,90	41,00	231,00	
200	1,56	0,07	0,01	15,31	61,62	294
200	45,10	17,90	27,75	4,67	340,12	132
100	12,28	1,20	8,90	10,70	119,00	
200	18,25	3,00	2,30	4,85	87,00	
800	81,22	29,77	39,86	76,53	838,74	
	2й Завтраі	C				
200			0.80	20.80	86 00	
		•	,			
200		٥, ١	0,0	20,0	- 55	
250		2.28	7.99	12.97	133.33	176
		,	-	_		211
		•	-	_	•	
		·		1		293
		-			•	
		·			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
I	полдник	,	,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,	
180	49,88	14,14	6,36	36,39	257,38	149
50		1,27	-	_		261
200	· ·	•	-	_	,	299
430		·		1		
•	УЖИН	·	,	· · · ·	•	
120	119,71	10,67	11,71	13,73	176,75	189
20	16,00	2,78	3,54		42,30	366
130	11,55	1,43	5,09	9,50	75,35	233
200	1,56	0,12		12,04	48,64	300
130	7,28	7,60	0,90	48,37	231,00	
600	156,09	22,6	21,24	83,64	574,04	
•	2 ужин			•	•	
200	21,05	5,60	6,38	8,18	76,50	272
200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
3150	466,71	136,07	144,55	386,67	3026,41	
	100 200 200 100 200 800 200 200 200 200 200 200 250 250 100 200 120 920 180 50 200 430 120 200 130 200 130 200 200 200	масса порций Цена, руб 1й Завтран 100 4,03 200 1,56 200 45,10 100 12,28 200 18,25 800 81,22 20 20 200 16,30 20 16,304 0БЕД 250 10,29 250 92,31 100 12,60 200 6,81 120 6,89 920 128,89 полдник 180 49,88 50 4,83 200 8,43 430 63,15 YЖИН 120 119,71 20 16,00 130 11,55 200 1,56 130 7,28 600 156,09 2 ужин 20 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 200 21,05 20 20,05 20,05 20,05 20,05 20,05 20,05 20,05 20,05 20,0	Масса порций Цена, руб Пи Белки 100 4,03 7,60 200 1,56 0,07 200 45,10 17,90 100 12,28 1,20 200 18,25 3,00 800 81,22 29,77 2й Завтрак 200 16,30 0,40 0БЕД 0,4 0 250 10,29 2,28 250 92,31 44,28 100 12,60 1,20 200 6,81 2,00 120 6,89 8,76 920 128,89 58,52 полдник 180 49,88 14,14 50 4,83 1,27 200 8,43 3,77 430 63,15 19,18 УЖИН 120 119,71 10,67 20 16,00 2,78	Цена, руб Нищевые всих 1й Завтрак Жиры 100 4,03 7,60 0,90 200 1,56 0,07 0,01 200 45,10 17,90 27,75 100 12,28 1,20 8,90 200 18,25 3,00 2,30 800 81,22 29,77 39,86 2й Завтрак 200 16,30 0,40 0,80 ОБЕД 250 10,29 2,28 7,99 250 92,31 44,28 53,95 100 12,60 1,20 0,07 200 6,81 2,00 0,20 120 6,89 8,76 1,10 920 128,89 58,52 63,31 полдник 180 49,88 14,14 6,36 50 4,83 1,27 2,67 200 8,43 3,77	Масса поршій Цена, руб Белки Жиры Углеводы	Масса портий Цена, руб Пищевые вещества Энергет.пенность

Наименование блюд	масса порций	категория 1		ищевые веще	ства	Энергет.ценность	
паименование олюд	•	Цена, руб	111	лщевые веще	СТВа	1 ,	№ рецептурь
неделя 1 день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
		1й Завтра					
Клеб пшеничный	100	5,60	7,60	0,90	41,00	241,25	
Най 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
Лтого:	765	76,15	23,06	21,68	106,83	733,55	
		0* 0					
	1	2й Завтран			T		
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	
	T	ОБЕД		T	T	T	
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
Эгурец с луком	100	15,62	0,85	5,08	3,31	14,00	Nº30/Nº16
Компот из сухофруктов	200	5,78	0,56		27,89	113,79	284
(леб ржаной	120	8,27	8,76	1,10	38,80	226,80	
Лтого:	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
1лоды 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					
олубцы 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
lай	200	1,56	0,07	0,01	15,31	61,62	294
(леб пшеничный	100	5,60	7,60	0,90	41,00	231,00	
Лтого:	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	н категория 1	12 лет и ста	рше		_	
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пі	ищевые веще			
						сть	№ рецептуры
неделя 2 день 6			Белки	Жиры	Углеводы		
		1й Завтра	ıK				
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	
	•	2й Завтра	ıĸ	•	•	•	
Яблоко свежее	200	16,30	0,4	0,8	20,8	86	
Итого:	200	16,30	0,4	0,8	20,8	86	
	•	ОБЕД	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•	•		
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	
	•	полдник		•	•		
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	
	•	УЖИН		•	•		
Картофельная запеканка с мясом	250	119,90	26,59	25,81	19,19	417,44	
и том							185
Огурец сол с луком	100	13,80	0,85	5,08	3,31	14	Nº30/Nº16
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	
	-	2 ужин	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•	-		
Ряженка	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	3095	452,53	148,11	135,41	367,95	3461,85	

		оше	12 лет и стар	і категория	Возрастная			
Энергет.ценно	цевые вещества		Наименование блюд масса Цена, руб Пищевые в					
сть					порций			
	Углеводы	Жиры	Белки			неделя 2 день 7		
			ıK	1й Завтра				
231	41	0,9	7,6	4,67	100	Хлеб пшеничный		
153,92	25,95	3,93	3,77	11,53	200	Какао с молоком		
99,3	0,15	0,15	0,15	7,60	15	Масло сливочное		
242,78	29,83	10,41	7,4	13,53	250	Каша овсяная молочная		
727,00	96,93	15,39	18,92	37,33	565	Итого:		
			ıK	2й Завтра				
93,08	52,01	6,86	5,18	20,55	60	Печенье		
123	9,9	6,8	5,9	30,00	200	Молоко инд уп		
216,08	61,91	13,66	11,08	50,55	260	Итого:		
			•	ОБЕД				
124,09	21,76		2,83	16,63	250	Суп картофельный с макаронными		
		2,86				изделиями		
257,72	11,58	17,5	13,49	111,34	75	Кнели мясные с рисом		
218,74	32,65	8,45	3,77	14,33	180	Картофель отв		
60,64	14,99		0,16	6,50	200	Компот из свежих фруктов		
226,8	38,8	1,1	8,76	5,81	120	Хлеб ржаной		
887,99	119,78	29,91	29,01	154,61	825	Итого:		
			_	полдник				
257,38	36,39	6,36	14,14	30,82	180	Лапшевник с творогом		
61,75	8,16	2,67	1,27	3,81	50	Соус молочный сладкий		
18	2,9	0,1	1	28,84	200	Сок фруктовый		
337,13	47,45	9,13	16,41	63,46	430	Итого:		
				УЖИН				
202,8	19,91	33,07	22,61	75,05	120	Птица тушеная		
238,98	22,56	14,86	3,72	25,92	200	Рагу из овощей		
42,3		3,54	2,78	26,02	15	Сыр		
48,64	12,04		0,12	1,63	200	Чай сладкий		
231	41	0,9	7,6	4,67	100	Хлеб пшеничный		
763,72	95,51	52,37	36,83	133,28	635	Итого:		
		•	•	2 ужин				
76,5	8,18	6,38	5,6	14,93	200	Ряженка		
76,50	8,18	6,38	5,60	14,93	200	Итого:		
3008,42	429,76	126,84	117,85	454,16	2915	Итого:		
	231 153,92 99,3 242,78 727,00 93,08 123 216,08 124,09 257,72 218,74 60,64 226,8 887,99 257,38 61,75 18 337,13 202,8 238,98 42,3 48,64 231 763,72	СТЬУглеводы4123125,95153,920,1599,329,83242,7896,93727,0052,0193,089,912361,91216,0821,76124,0911,58257,7232,65218,7414,9960,6438,8226,8119,78887,9936,39257,388,1661,752,91847,45337,1319,91202,822,56238,9842,312,0448,644123195,51763,72	жиры Углеводы 0,9 41 231 3,93 25,95 153,92 0,15 0,15 99,3 10,41 29,83 242,78 15,39 96,93 727,00 6,86 52,01 93,08 6,8 9,9 123 13,66 61,91 216,08 21,76 124,09 2,86 17,5 11,58 257,72 8,45 32,65 218,74 14,99 60,64 1,1 38,8 226,8 29,91 119,78 887,99 6,36 36,39 257,38 2,67 8,16 61,75 0,1 2,9 18 9,13 47,45 337,13 33,07 19,91 202,8 14,86 22,56 238,98 3,54 42,3 12,04 48,64 0,9 41 231 52,37 95,51 763,7	Пищевые вещества Энергет.ценно сть Белки Жиры Углеводы к 7,6 0,9 41 231 3,77 3,93 25,95 153,92 0,15 0,15 0,15 99,3 7,4 10,41 29,83 242,78 18,92 15,39 96,93 727,00 к 5,18 6,86 52,01 93,08 5,9 6,8 9,9 123 11,08 13,66 61,91 216,08 2,86 13,49 17,5 11,58 257,72 3,77 8,45 32,65 218,74 0,16 14,99 60,64 8,76 1,1 38,8 226,8 29,01 29,91 119,78 887,99 14,14 6,36 36,39 257,38 1,27 2,67 8,16 61,75 1	Цена, руб Пищевые вещества Энергет.ценно сть 1й Завтрак жиры Углеводы 4,67 7,6 0,9 41 231 11,53 3,77 3,93 25,95 153,92 7,60 0,15 0,15 0,15 99,3 13,53 7,4 10,41 29,83 242,78 37,33 18,92 15,39 96,93 727,00 2й Завтрак 20,55 5,18 6,86 52,01 93,08 30,00 5,9 6,8 9,9 123 50,55 11,08 13,66 61,91 216,08 ОБЕД 16,63 2,83 21,76 124,09 14,33 3,77 8,45 32,65 218,74 6,50 0,16 14,99 60,64 5,81 8,76 1,1 38,8 226,8 154,61 29,01 29,91 119,78 887,99 полдник 30,82 <td>Порций Белки Жиры Углеводы Тій Завтрак 100 4,67 7,6 0,9 41 231 200 11,53 3,77 3,93 25,95 153,92 15 7,60 0,15 0,15 0,15 99,3 250 13,53 7,4 10,41 29,83 242,78 565 37,33 18,92 15,39 96,93 727,00 Zü Завтрак 60 20,55 5,18 6,86 52,01 93,08 200 30,00 5,9 6,8 9,9 123 260 50,55 11,08 13,66 61,91 216,08 ОБЕД 250 16,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 3,34 17,5</td>	Порций Белки Жиры Углеводы Тій Завтрак 100 4,67 7,6 0,9 41 231 200 11,53 3,77 3,93 25,95 153,92 15 7,60 0,15 0,15 0,15 99,3 250 13,53 7,4 10,41 29,83 242,78 565 37,33 18,92 15,39 96,93 727,00 Zü Завтрак 60 20,55 5,18 6,86 52,01 93,08 200 30,00 5,9 6,8 9,9 123 260 50,55 11,08 13,66 61,91 216,08 ОБЕД 250 16,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 2,83 21,76 124,09 250 15,63 3,34 17,5		

Bo	зрастная к	атегория 12	лет и стај	рше			
Наименование блюд	масса	Цена, руб	Пиц	цевые веш	ества	Энергет.ценность	
	порций						№ 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	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		
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	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		
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	- <u>'</u>				
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	

	Возрастна	я категория	12 лет и ста	рше]
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пи	іщевые веще	ества	Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 2 день 9			Белки	Жиры	Углеводы		
		1й Завтра	ak				
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 Завтра	ak				
Плоды 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	100	14,86	3,19	3,07	9,57	77,25	
горошком							
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 1	2 лет и стај	оше			
Наименование блюд	масса	Цена, руб	Пν	іщевые веще	ества	Энергет.ценность	
	порций						№ рецептуры
неделя 2 день 10			Белки	Жиры	Углеводы		
		1й Завтраі	(
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 Завтраі	(•	•	
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	250	18,52	2,28	7,99	12,97	133,33	
горошком				-			45
Котлета рыбн тушеная в том с	120	77,95	14,52	8,03	7,51	160,29	
овощами				-			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	Nº30/Nº16
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	•	•		<u> </u>	
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	
	- I	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	