



Утверждаю:  
Директор ГОУ ТО  
«Дубовская  
школа для обучающихся с  
ОВЗ»

Т.П.Шишкина  
20\_\_ года

# **ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОУ ТО «Дубовская школа для обучающихся с ОВЗ»**

**НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**для детей с 12 лет и старше**

**2023-2024 год**

## Список литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составители проф. академик РАЕН Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С. Пермь, 2008 .
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В. Издание 1-е 2018 год



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Реципиент: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
301	Омлет натуральный, запеченный	200	17	24	4	301			244		147	270	22	2
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
465	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
157	зеленый горошек консервированный термически обработанный	80	2		5	29		3	24		15	43	15	
112	Мандарин	130	1		10	49		49			46	22	14	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26	44	31	600		53	326		211	444	81	3
<b>Обед</b>														
117	Суп из овощей с говядиной	250	11	10	13	187		35	13		60	153	41	2
291	макаронные изделия отварные	250	9	8	55	328			31		177	68	12	2
372	котлета из курицы	100	19	4	13	169			6		33	143	63	1
47	винегрет овощной	100	1	6	8	94		10			19	40	17	1
512	котлет из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			46	38	128	992		45	120		392	482	169	8
<b>Полдник</b>														
496	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
541	булочка ванильная	100	8	7	51	295			72		21	101	16	1
112	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	76	407		85	170		122	120	31	4
<b>2 завтрак</b>														
501	сок апельсиновый	200	1			120								
588	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			3	18	38	445			4		5	25	4	
<b>Ужин</b>														
205	каша рисовая рассыпчатая	250	6	8	63	349			40		16	134	44	
327	Гуляш из говядины	120	19	17	4	245		6	38		18	229	33	4
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	11	146		58			67	51	25	1
458	чай с вареньем	200			15	62								
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			33	45	116	949		64	78		114	467	120	6
<b>2 ужин</b>														
516	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			123	157	397	3493		248	698		966	1538	420	21



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рециок: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
232	каша жидкая молочная овсяная	250	9	9	31	241		1	36		205	235	56	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
112	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19	24	80	555		16	55		400	274	152	2
<b>Обед</b>														
48	суп картофельный с клецками с гурани	250	6	4	14	117		4	127		18	45	16	
202	Каша гречневая рассыпчатая	250	9	10	16	289								
339	котлеты из говядины	100	17	14	16	256		4			93	129	22	1
419	соус томатный	50	1	3	4	44		3	18		2	8	4	
18	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	100	1	5	3	62		20	107		28	30	18	
486	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			39	46	86	957		33	253		212	269	81	3
<b>Полдник</b>														
501	сок апельсиновый	200	1			120								
286	Сырники из творога запеченные собственного производства со сгущенным молоком	200	5	7	56	310			20		105	98	19	1
112	Яблоки	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	71	501		15	20		129	115	33	4
<b>2 завтрак</b>														
459	чай с лимоном и сахаром	200			7	31		1			74	9	5	1
588	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за 2 завтрак</b>			10	1	69	328		1			96	113	45	3
<b>Ужин</b>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6	8	98		15			15	56	20	1
329	Бигус( Капуста тушеная с мясом)	260	29	29	17	441		38	134		110	301	64	4
454	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			37	46	59	749		53	144		192	448	108	6
<b>2 ужин</b>														
516	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100								
<b>Итого за день</b>			118	130	373	3190		118	472		1029	1219	419	18



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
26	салат из свеклы отварной	100	1	4	8	76		4	1		33	35	19	1
211	Рис с овощами	250	5	9	43	280		2	448		30	112	43	
356	курица отварная	100	32	2	1	155		3	31		132	220	111	2
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>40</b>	<b>25</b>	<b>58</b>	<b>584</b>		<b>9</b>	<b>480</b>		<b>259</b>	<b>371</b>	<b>175</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп крестьянский с крупой и курами	250	11	10	16	202		25	13		48	167	34	2
377	Картофельное пюре	250	5	9	33	232		17	40		65	142	47	2
71	салат из моркови с чесноком	100	2	5	8	87		6			33	64	44	1
168	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	19	22	6	296			70		142	283	58	1
496	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>42</b>	<b>56</b>	<b>106</b>	<b>1045</b>		<b>48</b>	<b>123</b>		<b>409</b>	<b>713</b>	<b>203</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
450	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
530	ватрушка с повидлом	100	8	10	53	336		4	59		25	96	21	1
112	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
588	мармелад	60	1	6	39	207								
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13</b>	<b>19</b>	<b>112</b>	<b>670</b>		<b>43</b>	<b>80</b>		<b>185</b>	<b>211</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
<b>2 завтрак</b>														
496	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
63	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153		2			211	109	21	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>221</b>		<b>7</b>			<b>222</b>	<b>117</b>	<b>27</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
148	Огурец свежий	80			1	6		5	5		11	19	6	
136	Рагу из овощей	250	5	12	23	222		18	516		105	115	48	
350	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	100	13	10	6	170					8	125	22	1
494	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>23</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>605</b>		<b>38</b>	<b>521</b>		<b>167</b>	<b>312</b>	<b>95</b>	<b>2</b>
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>174</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>135</b>	<b>148</b>	<b>387</b>	<b>3299</b>		<b>145</b>	<b>1204</b>		<b>1242</b>	<b>1724</b>	<b>550</b>	<b>16</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
260	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	6	7	30	211		1	34		172	156	34	
7460	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
588	мармелад	60	1	6	39	207								
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	33	82	625		2	100		299	257	52	1
<b>Обед</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	10	10	14	184		22	13		51	135	34	2
375	плов с курицей (филе куриное)	200	18	7	33	273		1	145		74	175	79	1
34	салат из свеклы с чесноком	100	1	6	8	94		9			36	41	21	1
512	компот из изюма	200			18	76			1		76	22	7	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			34	33	96	774		32	159		250	426	159	6
<b>Полдник</b>														
469	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
547	коржик молочный	100	7	16	61	413			88		26	66	11	1
112	апельсины	100	1		8	43		60			34	23	13	
588	конфеты	60	2	3	50	219								
<b>Итого за Полдник</b>			16	24	128	782		60	88		60	89	24	1
<b>2 завтрак</b>														
518	сок яблочный	200	1			92								
588	печенье	60	12	7	40	270		34			9			1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			13	7	40	362		34			9			1
<b>Ужин</b>														
2	салат из капусты с морковью и яблоками	100	1	6	7	89		26			35	33	21	1
334	Запеканка картофельная с мясом	250	35	18	41	471		50	45		46	445	92	7
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			46	38	84	807		77	64		278	531	168	9
<b>2 ужин</b>														
516	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			127	140	438	3450		206	411		1018	1303	418	18



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
301	Омлет натуральный, запеченный	220	19	26	5	331			268		161	297	24	2
36	Салат "Мозаика"	100	3	7	9	106		3	382		18	60	22	
459	чай с лимоном и сахаром	200			7	31		1			74	9	5	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
86	джем	25			16	66					4	2	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>24</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>586</b>		<b>4</b>	<b>650</b>		<b>257</b>	<b>368</b>	<b>53</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	1	6	3	69								
2 008	Рассольник ленинградский с крупой и мясом	250	11	10	17	203		16	13		29	156	31	2
328	жаркое по-домашнему	260	26	24	22	413		13	35		35	300	57	4
484	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>43</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>892</b>		<b>44</b>	<b>48</b>		<b>107</b>	<b>509</b>	<b>107</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
465	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
588	шоколад	45	2	16	23	246								
523	блинчики со сгущенным молоком	165	13	22	51	447								
112	Груши	130	1		13	61		7			25	21	16	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20</b>	<b>41</b>	<b>98</b>	<b>857</b>		<b>8</b>	<b>13</b>		<b>26</b>	<b>127</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>2 завтрак</b>														
460	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
588	зефир	50			38	66								
112	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>85</b>	<b>317</b>		<b>15</b>	<b>21</b>		<b>136</b>	<b>137</b>	<b>77</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
47	винегрет овощной	100	1	6	8	94		10			19	40	17	1
203	каша гречневая рассыпчатая с луком	250	9	24	41	417		6	59		32	225	135	5
372	котлета из курицы	100	19	4	13	169			6		33	143	63	1
486	компот из свежих фруктов ( мандарины и груши)	200	1		19	82		25			29	17	12	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>35</b>	<b>44</b>	<b>104</b>	<b>909</b>		<b>41</b>	<b>65</b>		<b>126</b>	<b>478</b>	<b>245</b>	<b>9</b>
<b>2 ужин</b>														
516	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>134</b>	<b>187</b>	<b>413</b>	<b>3661</b>		<b>112</b>	<b>797</b>		<b>652</b>	<b>1619</b>	<b>528</b>	<b>25</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
227	каша манная жидкая	250	8	10	40	280		2	63		168	153	26	1
465	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
112	Мандарин	130	1		10	49		49			46	22	14	
79	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
75	сыр порционно ВПК	40												
<b>Итого за Завтрак 1</b>			15	35	62	596		52	165		217	284	70	2
<b>Обед</b>														
120	суп картофельный с рыбой	250	11	3	18	144		10	145		94	181	55	1
379	картофель жаренный из отварного	250	6	22	20	300		31			25	143	49	2
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	14	5	3	109		3			17	151	20	2
26	салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61		3	1		26	28	15	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			37	44	90	842		47	146		283	560	159	7
<b>Полдник</b>														
501	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
543	Булочка дорожная	100	4	8	58	205			40		10	32	6	
588	конфеты	60	2	3	50	219								
112	Яблоки	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			9	12	143	541		17	40		48	49	28	4
<b>2 завтрак</b>														
458	чай с вареньем	200			15	62								
279	творожная запеканка со сгущенным молоком	200												
588	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за 2 завтрак</b>			10	1	77	359					22	104	40	2
<b>Ужин</b>														
333	голубцы ленивые	200	13	14	18	252		22	252		72	152	42	2
263	Соус сметанный	50	1	4	2	47			19		27	14	2	
38	салат картофельный	100	2	6	15	105		18			14	57	21	1
459	чай с лимоном и сахаром	220			8	34		1			81	10	6	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			21	34	66	585		41	271		207	286	89	5
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			10	6	17	174								
<b>Итого за день</b>			102	132	455	3097		157	622		777	1283	386	20



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
140	Суп молочный с изделиями макаронными	250	5	7	13	140		2	47		210	158	25	
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
79	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
257	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63								
75	сыр порционно ВПК	40												
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	38	27	467		3	155		396	161	62	
<b>Обед</b>														
98	свекольник с мясом	250	3	6	21	151		23	40		53	92	40	2
334	Запеканка картофельная с мясом	250	35	18	41	471		50	45		46	445	92	7
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
71	салат из моркови с чесноком	100	2	5	8	87		6			33	64	44	1
496	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			45	46	103	964		81	131		205	661	197	12
<b>Полдник</b>														
496	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
588	мармелад	60	1	6	39	207								
112	Банан	120	2	1	33	150		13			10	36	55	1
532	пирожок с картофелем	100	8	17	53	277		17	104		43	133	34	2
<b>Итого за Полдник</b>			12	24	140	699		110	202		135	172	92	4
<b>2 завтрак</b>														
489	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
244	ватрушка творожная	100	16	28	33	453			194		122	199	24	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			22	33	42	560			194		122	199	24	1
<b>Ужин</b>														
385	рис отварной с подливкой	250	7	12	71	366		4	81		11	147	50	1
372	котлета из курицы	100	19	4	13	169			6		33	143	63	1
32	салат из свеклы с сыром	100	1	10	7	125		8			31	36	18	1
521	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			34	36	134	853		14	87		102	379	157	5
<b>2 ужин</b>														
515	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			136	182	454	3643		209	769		1082	1572	547	22



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
269	омлет с зеленым горошком	200	13	14	6	205		1	165		132	219	24	1
148	Помидор в нарезке	80	1		3	19		22			12	23	17	1
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
588	зефир	90	1		69	119								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	31	84	482		23	210		210	249	43	2
<b>Обед</b>														
116	суп лапша с курицей	250	15	9	12	182			124		14	80	35	
330	плов с говядиной	250	23	23	53	510		3			28	343	78	4
1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1	10	10	143		58	204		68	48	25	
512	компот из изюма	200			18	76			1		76	22	7	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			44	52	116	1058		61	329		199	546	163	6
<b>Полдник</b>														
501	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
548	кекс "Столичный"	100	6	24	63	491			188		39	99	17	2
112	Апельсин	130	1		11	56		78			44	30	17	
<b>Итого за Полдник</b>			9	24	94	593		80	188		97	129	42	3
<b>2 завтрак</b>														
512	компот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
588	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			3	18	54	392			74		95	50	22	1
<b>Ужин</b>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6	8	98		15			15	56	20	1
329	Бигус( Капуста тушеная с мясом)	260	29	29	17	441		38	134		110	301	64	4
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			41	49	61	786		54	153		322	410	139	6
<b>2 ужин</b>														
518	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100								
<b>Итого за день</b>			120	179	417	3411		218	954		923	1384	409	18



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
506	Лапшевник с творогом запеченный	200	17	10	43	191			22		143	170	22	1
253	Соус сметанный	50	1	4	2	47			19		27	14	2	
459	чай с лимоном и сахаром	220			8	34		1			81	10	6	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			20	24	54	324		1	41		251	194	30	2
<b>Обед</b>														
150	Икра из кабачков промышленного производства	100	2	9	8	118		7			41	37	15	1
104	Щи из капусты свежей с курами	250	10	14	9	200		44	13		70	53	31	1
377	Картофельное пюре	250	5	9	33	232		17	40		65	142	47	2
308	котлета рыбная любительская	100	13	2	6	87		1	39		45	179	30	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			35	44	99	865		69	92		342	468	143	6
<b>Полдник</b>														
486	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
545	сдоба обыкновенная	100	8	2	48	248			31		16	84	15	1
588	шоколад	45	2	16	23	246								
<b>Итого за Полдник</b>			10	18	87	562		5	31		27	92	21	2
<b>2 завтрак</b>														
450	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
588	мармелад	60	1	6	39	207								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4	9	51	296		1	21		125	98	18	1
<b>Ужин</b>														
2	салат из капусты с морковью и яблоками	100	1	6	7	89		26			35	33	21	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	250	9	10	16	289								
326	Бефстроганов из говядины	100	17	10	4	174		2	33		27	174	25	2
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			32	36	55	720		28	33		139	264	66	4
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			10	6	17	174								
<b>Итого за день</b>			111	137	363	2941		104	218		884	1116	278	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
24	Салат из моркови с черносливом	100	2		22	95		3	1503		40	62	53	
8 002	Рис отварной	250	6	8	61	339			31		178	120	38	
1511	булочные изделия	50	2	10	1	52								
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
372	котлета из курицы	100	19	4	13	169			6		33	143	63	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>29</b>	<b>22</b>	<b>102</b>	<b>676</b>		<b>3</b>	<b>1540</b>		<b>315</b>	<b>329</b>	<b>156</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
116	суп картофельный с с макаронными изделиями с курами	250	10	10	18	197		22			23	70	36	2
195	Рагу из овощей	250	5	12	23	222		18	516		105	115	48	
357	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	11	16	234		11	4204		22	269	20	4
18	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	100	1	5	3	62		20	107		28	30	18	
501	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>40</b>	<b>48</b>	<b>103</b>	<b>908</b>		<b>73</b>	<b>4827</b>		<b>205</b>	<b>537</b>	<b>148</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
512	компот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
279	творожная запеканка со сгущенным молоком	200												
112	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1</b>		<b>26</b>	<b>114</b>		<b>5</b>	<b>70</b>		<b>109</b>	<b>41</b>	<b>30</b>	<b>3</b>
<b>2 завтрак</b>														
465	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
588	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>14</b>	<b>4</b>	<b>73</b>	<b>400</b>		<b>1</b>	<b>13</b>		<b>23</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>														
157	зеленый горошек консервированный термически обработанный	80	2		5	29		3	24		15	43	15	
152	Картофель отварной с маслом	250	7	9	54	320		66	52		34	193	76	3
336	зраза из говядины с рисом	100	12	11	16	211			24		7	132	21	2
464	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>26</b>	<b>30</b>	<b>113</b>	<b>767</b>		<b>84</b>	<b>100</b>		<b>99</b>	<b>421</b>	<b>131</b>	<b>6</b>
<b>2 ужин</b>														
516	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>1</b>			<b>122</b>		<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>116</b>	<b>109</b>	<b>425</b>	<b>2965</b>		<b>167</b>	<b>6550</b>		<b>873</b>	<b>1538</b>	<b>550</b>	<b>21</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
301	Омлет натуральный, запеченный	200	17	24	4	301			244		147	270	22	2
448	Помидор в нарезке	80	1		3	19		22			12	23	17	1
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
588	пряник с фруктовой начинкой	75												
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>25</b>	<b>38</b>	<b>21</b>	<b>472</b>		<b>23</b>	<b>263</b>		<b>343</b>	<b>293</b>	<b>76</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	10	10	14	184		22	13		51	135	34	2
377	Картофельное пюре	250	5	9	33	232		17	40		65	142	47	2
333	голубцы ленивые	220	14	16	20	277		24	277		79	167	46	2
15	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	1	6	3	69								
496	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>51</b>	<b>113</b>	<b>990</b>		<b>63</b>	<b>330</b>		<b>316</b>	<b>501</b>	<b>147</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
499	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
523	блинчики со сгущенным молоком	165	13	22	51	447								
588	конфеты	60	2	3	50	219								
112	Апельсин	160	1		13	69		96			54	37	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>22</b>	<b>30</b>	<b>123</b>	<b>842</b>		<b>96</b>			<b>54</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	
<b>2 завтрак</b>														
501	сок апельсиновый	200	1			120								
588	зефир	50			38	66								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1</b>		<b>38</b>	<b>186</b>								
<b>Ужин</b>														
32	салат из свеклы с сыром	100	1	10	7	125		8			31	36	18	1
291	макаронные изделия отварные	250	9	8	55	328			31		177	68	12	2
308	котлета рыбная любительская	100	13	2	6	87		1	39		45	179	30	1
486	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>28</b>	<b>30</b>	<b>107</b>	<b>755</b>		<b>14</b>	<b>70</b>		<b>277</b>	<b>344</b>	<b>84</b>	<b>6</b>
<b>2 ужин</b>														
516	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>117</b>	<b>154</b>	<b>410</b>	<b>3345</b>		<b>196</b>	<b>663</b>		<b>990</b>	<b>1175</b>	<b>328</b>	<b>16</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
75	сыр твердых сортов в нарезке (30г)	30	7	9		108			78		264	150	11	
154	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	11	13	46	350		1	90		205	293	86	2
496	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>21</b>	<b>32</b>	<b>62</b>	<b>575</b>		<b>81</b>	<b>266</b>		<b>551</b>	<b>446</b>	<b>100</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
47	винегрет овощной с фасолью	100	2	10	9	135		11			21	52	21	1
128	суп гороховый с курами	250	14	10	20	220		13			45	90	44	3
375	плов с курицей (филе куринное)	250	23	9	41	341		1	181		93	219	99	1
486	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>44</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>885</b>		<b>27</b>	<b>182</b>		<b>230</b>	<b>418</b>	<b>185</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
518	сок яблочный	200	1			92								
547	коржик молочный	100	7	16	61	413			88		26	66	11	1
112	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>543</b>		<b>38</b>	<b>88</b>		<b>61</b>	<b>83</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
<b>2 завтрак</b>														
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
72	бутерброд с повидлом	50		4	2	49		3	30		6	9	4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>				<b>4</b>	<b>7</b>	<b>70</b>		<b>3</b>	<b>30</b>		<b>70</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	
<b>Ужин</b>														
148	Огурец свежий	80			1	6		5	5		11	19	6	
376	рагу из птицы	250	21	26	17	381		26			21	83	37	1
465	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>30</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>637</b>		<b>32</b>	<b>18</b>		<b>46</b>	<b>261</b>	<b>91</b>	<b>3</b>
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>174</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>114</b>	<b>136</b>	<b>310</b>	<b>2884</b>		<b>181</b>	<b>584</b>		<b>958</b>	<b>1221</b>	<b>404</b>	<b>14</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
223	каша пшениная вязкая	250		16	46	374								
460	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
79	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
267	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63								
112	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13</b>	<b>47</b>	<b>94</b>	<b>852</b>		<b>15</b>	<b>110</b>		<b>138</b>	<b>140</b>	<b>77</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
22	салат из моркови и яблок	100	1	10	7	124		6	1222		22	37	26	1
2 008	Рассольник ленинградский с крупой и мясом	250	11	10	17	203		16	13		29	156	31	2
291	макаронные изделия отварные	250	9	8	55	328			31		177	68	12	2
357	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	11	16	234		11	4204		22	269	20	4
484	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>43</b>	<b>49</b>	<b>133</b>	<b>1096</b>		<b>48</b>	<b>5470</b>		<b>293</b>	<b>583</b>	<b>108</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
458	чай с вареньем	200			15	62								
112	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
548	кекс "Столичный"	75	5	18	47	368			141		29	74	13	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>477</b>		<b>10</b>	<b>141</b>		<b>45</b>	<b>85</b>	<b>22</b>	<b>3</b>
<b>2 завтрак</b>														
501	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
588	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
542	Булочка домашняя	100	7	11	46	315		3			58	83	28	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>11</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>686</b>		<b>5</b>	<b>4</b>		<b>77</b>	<b>108</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
18	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	100	1	5	3	62		20	107		28	30	18	
329	Бигус( Капуста тушеная с мясом)	260	29	29	17	441		38	134		110	301	64	4
512	компот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>36</b>	<b>44</b>	<b>59</b>	<b>717</b>		<b>58</b>	<b>311</b>		<b>241</b>	<b>409</b>	<b>118</b>	<b>6</b>
<b>2 ужин</b>														
516	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>1</b>			<b>122</b>		<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>114</b>	<b>192</b>	<b>470</b>	<b>3928</b>		<b>137</b>	<b>6036</b>		<b>916</b>	<b>1325</b>	<b>380</b>	<b>23</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: дети-сироты, дети проживающие 12 лет и (День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие 12 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
234	каша рисовая молочная	250	7	10	41	281		2	64		165	180	38	1
75	сыр порционно ВПК	40												
496	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
79	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
588	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>24</b>	<b>37</b>	<b>117</b>	<b>842</b>		<b>3</b>	<b>172</b>		<b>373</b>	<b>287</b>	<b>115</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
131	Суп фасолевый с мясом	250	23	7	65	422	1	22	30		168	553	133	7
379	картофель жаренный из отварного	200	5	18	16	240		25			20	114	39	1
333	голубцы ленивые	180	12	13	17	227		20	227		65	137	38	2
48	винегрет с сельдью	100	6	8	6	121		12	5		37	104	26	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>51</b>	<b>56</b>	<b>147</b>	<b>1238</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>262</b>		<b>411</b>	<b>965</b>	<b>256</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>														
459	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
286	Сырники из творога запеченные собственного производства со сгущенным молоком	200	5	7	56	310			20		105	98	19	1
112	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>73</b>	<b>455</b>		<b>38</b>	<b>20</b>		<b>140</b>	<b>115</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<b>2 завтрак</b>														
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
540	шанежка с картофелем	100	10	9	46	302		19	75		83	182	42	2
588	мармелад	60	1	6	39	207								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>530</b>		<b>19</b>	<b>75</b>		<b>147</b>	<b>186</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
150	Икра из кабачков промышленного производства	100	2	9	8	118		7			41	37	15	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231								
326	Бефстроганов из говядины	100	17	10	4	174		2	33		27	174	25	2
501	сок апельсиновый	200	1			120								
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>33</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>790</b>		<b>9</b>	<b>33</b>		<b>81</b>	<b>264</b>	<b>58</b>	<b>4</b>
<b>2 ужин</b>														
516	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>137</b>	<b>162</b>	<b>483</b>	<b>3955</b>	<b>1</b>	<b>148</b>	<b>562</b>		<b>1152</b>	<b>1817</b>	<b>503</b>	<b>22</b>



Итого за период	1704	2145	5795	47262	1	2346	20540		13462	19834	6120	269
Итого за период	121,7	153,2	413,9	3375,9	0,1	167,6	1467,1		961,6	1416,7	437,1	19,2

Составил \_\_\_\_\_ Эмрих Ольга Анатольевна Утвердил \_\_\_\_\_  
**М.П.**

УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ОБРАЗОВАНИЯ  
 С ОУ  
 П.И. Широкое  
 20\_\_ года



ГЛАВНОЕ МЕНЮ  
 ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОУ  
 ШКОЛЫ  
 ШКОЛЫ  
 ШКОЛЫ

2023-2024 год





настоящем      примерном  
квитанции дневном меню  
пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 16 листов  
директор школы  
*Г. П. Шишкина*  
Г. П. Шишкина