

Примерное двухнедельное меню ГОУ ЯО "Петровская школа-интернат" для детей 7-11 лет (Приказ от 30.08.2024 № 86/01-10)

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1 неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0	0	
Каша молочная манная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	1,4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Итого			19,94	29,87	81,18	681,4					
Обед											
Фрукты свежие(яблоко)		200	0,8	0,8	19,5	93,9	15	2	0,02	0,01	
Итого			0,8	0,8	19,5	93,9					
Обед											
Борщ с капустой,картофелем,говядиной и со сметаной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35/20	12,4	11,8	8,46	198,4	64,8	1,83	0,06	0,13	8,22
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	

Итого			39,16	31,96	127,86	1013					
Полдник											
Молоко кипяченое	644 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,07	0,3	2,8
Кондитерское изделие(пряник)		50	3,0	2,25	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0,015	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,01	
Итого			12,9	8,8	74,4	434,5					
Ужин											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель отварной с м/с	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1,8	0,24	0,14	40
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,44	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			25	15	44,5	536,6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			1	0,2	20,2	92					
Итого			98	86	389,24	2851,4					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	15	0,09	12,4	0,13	112,2	1,8	0,03			
Омлет натуральный с м/с	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	1,5	0,58	0,3
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Фрукты свежие(мандарины)		185	1,5	0,37	13,87	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			23,53	35,71	51,36	628					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	5,2

Итого			1	0,2	20,2	92						
Обед												
Салат из свеклы с солёными огурцами	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,77	9,99	7,93	127,78	59	0,8	0,04	0,06	51,4	
Рассольник "Ленинградский"с говядиной,со сметаной	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20	15,5	15	21,3	272	63,5	2,2	0,11	0,16	7,77	
Рыба запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	120	19,08	5,52	3,48	138	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96	
Пюре картофельное с м/с	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02		
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032		
Итого			47,85	38,34	132,01	1088,38						
Полдник												
Пирожок с капустой свежей,луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,6	9,3	29,6	243	48	0,9	0,08	0,09	5,2	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4				
Итого			6,6	9,3	45,6	307						
Ужин												
Запеканка творожная со сгущённым молоком	297(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4				
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01		
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032		
Итого			39,76	22,96	82,5	739,6						
Ужин 2												
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17,5	0,03	0,13	1,17	

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5					
Итого			127,3	111,32	358,41	3045,48					
3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	30	0,18	24,8	0,26	224,4	3,6	0,06			
Каша молочная пшённая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			20,23	38,77	78,56	748,7					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(груша)		200	0,8	0,4	20,4	93,8	38	4,4	0,04	0,04	10,8
Итого			0,8	0,4	20,4	93,8					
Обед											
Суп картофельный с птицей со сметаной	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994г.)	200/40	20,32	18	13,72	326,8	68,8	0,04	0,14	0,19	10,78
Котлета рубленая из птицы	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,8
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		80	6,16	2,16	42,9	220	15,2	0,96	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			48,16	38,44	119,12	1096,4					
Полдник											

Манник с повидлом	201(сборник методич.рек.,2010г.)	150	6,3	8,4	60,9	352,5	7,6	0,48	0,04	0,01	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			6,3	8,4	76,9	416,5					
Ужин											
Печень по-строгановски	387(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	26,1	21,2	13,6	352	43	9,6	0,42	2,92	16,1
Горошек консервированный		60	1,86		3,9	24	12	0,42	0,06	0,03	6
Каша гречневая рассыпчатая	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	8,55	4,1	37,8	208,5	20,2	4,5	0,21	0,1	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	19,9	42,8	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			37,45	25,44	91,2	691,3					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			119,85	124,96	420,92	3265,9					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная из хлопьев овсяных"Геркулес" жидкая с м/с	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1	0,12	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	

Итого			17,57	28,85	64,48	589,3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			1,5	0	35,1	141					
Обед											
Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	17(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,4	2	7,4	58	42	0,4	0,06	0,04	17,2
Рис отварной с м/с	463(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	28	260	4	0,8	0,04	0,02	
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			29,93	21,53	144,8	976,1					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,3	2,8
Кондитерское изделие(печенье)		30	1,3	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	
Фрукты свежие(яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
Итого			8,0	7,38	44,73	283,9					
Ужин											
Сырники творожные со сгущеным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34	21,6	40,2	500	286	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			35,88	21,88	76,1	649,6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17	0,03	0,13	1,17

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5					
Итого			101,44	84,45	391,95	2830,4					
5 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	15	0,09	12,4	0,13	112,2	1,8	0,03			
Суп молочный с макаронными изделиями	161(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
Какао с молоком	642(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		65	5	1,75	34,97	178,7	12,35	0,78	0,07	0,019	
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	4,7	6		73,8	176	0,2	0,008	0,14	0,112
Итого			21,39	29,95	78,7	680,7					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(банан)		200	2,8	0,8	41,8	192	28	1,2	0,02	0,02	
Итого			2,8	0,8	41,8	192					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	148(сборник рец.блюд и кул. Изделий,1994)	200/40	16,86	12,56	13,52	240,7	42,9	26,9	0,06	0,03	1,28
Курица запеченная	19(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2	0,16	0,14	44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			49,02	40,12	99,82	1032,3					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1,5		32,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8

Пирожок с картошкой и луком		100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			8,0	7,7	65,3	386					
Ужин											
Зпеканка картофельная с мясом	430(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Огурцы солёные (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			10,02	8,88	72,32	412,72					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,1	0,3	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			7,71	5,81	37,74	240,5					
Итого			98,94	93,26	395,68	2944,22					
6 день											
Завтрак											
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	1,4
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	15	0,09	12,4	0,13	112,2	1,8	0,03			
Фрукты свежие(банан)		185	2,7	0,92	38,8	177,6	14,8	1,11	0,07	0,09	18,5
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Итого			14,53	20,66	103,29	662,8					
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			3,31	1,01	36,34	174,5					
Обед											

Свекольник с мясом и со сметаной	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20/20	8,97	10,6	19,75	206,96	59,6	0,64	0,4	0,62	0,08
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,03	0,03	
Итого			31,01	31,43	105,07	848,68					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			11,6	8,77	31,1	253,8					
Ужин											
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			21,88	21,98	88,3	647,6					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Итого			6	5,2	10	114					
Итого			88,33	89,05	374,1	2701,38					
7 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная жидкая "Дружба"	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1	0,12	0,16	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			21,06	31,24	70,14	648,8					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,009	
Итого			3,31	0,81	36,34	174,5					
Обед											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	7,35	2,46	19,02	122,97	30	0,8	0,1	0,08	19,2
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Рис отварной с м/с	463(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,01	5
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		80	6,16	2,16	37,6	220	15,2	0,96	0,08	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			49,99	43,5	152,12	1254,57					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Итого			3,5	20,9	49,4	420,9					

Ужин											
Картофельное пюре "Розовое"	79(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	6,2	13,6	156	76	1,2	0,16	0,16	5
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,84	3,78	3,36	58,8	21	0,72	0,018	0,02	2,16
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			18,42	25,36	72,76	632,4					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			6,14	4,84	29,36	191,7					
Итого			102,42	126,65	536,77	3322,87					
2 неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная гречневая вязкая	40(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,4	23,4	152	140	2	0,12	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Итого			21,54	30,87	79,38	693,4					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			0,74	0,74	18,13	86,95					

Обед											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	6,58	7,21	19,02	162,7	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			30,15	28,58	120,18	923,8					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (вафли)		30	0,8	0,9	23,19	106,2	4,8	0,009	0,01	0	0
Итого			6,8	6,1	33,19	220,2					
Ужин											
Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0,8	3,6	6,5	63	11	0,3	0,02	0,01	1
Картофельное пюре с м/с	472(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			19,88	14,78	73,9	538,6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17,5	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5					

Итого			87,67	85,88	351,52	2653,45					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5	3	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			20,23	28,11	69,72	642,3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Кондитерское изделие (печенье)		30	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
Итого			3,5	0,5	41,1	216,2					
Обед											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994г.)	60	1,12		0,52	9,12					
Суп "Крестьянский"со сметаной	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2005)	250/20	8,4	12,75	42,5	153	42,5	0,5	0,75	0,05	5,75
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		90	6,93	2,43	48,42	247,5	17,1	1,08	0,09	0,02	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,054	0,048	
Итого			34,07	34,8	171,69	986,02					
Полдник											
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	14,0	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	2,8

Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4	0,055	0,015	
Фрукты свежие (Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			15,5	18,07	58,9	477,3					
Ужин											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	34	21,6	40,2	500	286	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,018	0,032	
Итого			34,94	21,74	66,15	606,8					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			115,15	108,33	442,3	3147,82					
3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Сыр	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			17,14	28,94	87,86	693,4					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			0,74	0,74	18,13	86,95					
Обед											

Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Суп картофельный с бобовыми и с мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	14,7	8,8	17,94	202	43,25	2,79	0,19	0,11	4,94
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Пюре картофельное с м/с	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
Итого			43,87	27,67	130,09	981,9					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17,5	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	21,5	110	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			15,3	10,28	42,1	332					
Ужин											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
Итого			16,94	19,94	66,75	510,8					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			1	0,2	10,6	92					
Итого			94,99	87,77	355,53	2697,05					
4 день											

Завтрак											
Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	0,07	0,58	0,3
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие(груша)		100	0,4	0,2	10,2	46,9	18,9	2,2	0,01	0,02	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,732	0,06	0,015	
Итого			24,82	23,62	71,08	602,4					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			1	0,2	20,2	92					
Обед											
Борщ с птицей	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	19,48	14,7	7,8	266,4	80,8	1,84	0,07	0,04	1,6
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Каша гречневая рассыпчатая с м/с	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Гуляш из птицы	68(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	80\80	21,4	38	6,9	390,4	44	2,16	0,11	0,2	3,44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			56,98	67,52	134,06	1333,9					
Полдник											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			6,5	7,7	47	309					
Ужин											

Сырники творожные со сметаной	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,5	24,6	40,9	532,4	303,6	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			36,38	24,88	76,8	682					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			6,14	4,84	29,36	191,7					
Итого			131,82	128,76	378,5	3211					
5 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	20	4,7	6		73,8	176	0,2	0,008	0,14	0,112
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			20,24	31,52	84,06	706,4					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			1,5	1,44	35,1	141					
Обед											
Суп картофельный с яйцом (яичными хлопьями)	14(методические рекомендации 2017г.)ГТК.	200	3,6	3,2	13	108	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленые	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56

Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			29,43	35,13	125,5	966,3					
Полдник											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17	0,03		
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			10,0	5,18	56,54	324,8					
Ужин											
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	17,2	14,9	11,5	254	15	6,2	0,26	1,9	7,9
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Картофельное пюре с м/с	472(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			20,38	15,18	48,02	582,72					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			1,54	0,54	26,76	119					
Итого			83,09	88,99	375,98	2840,22					
6 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,6	4	21,4	144	150	1	0,12	0,18	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие (Груша)		185	0,7	0,55	19	86,9	35,15	4,2	0,04	0,05	9,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			15,07	26,2	93,08	676					
Завтрак 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
Итого			5,4	5	21,6	158					
Обед											
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп картофельный с говядиной	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	12,3	9	19,94	194	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Котлета мясная (говядина)	416(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			37,52	34,82	126	986,6					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8,0	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20

Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			18,6	13,57	62	441,5					
Ужин											
Запеканка капустная	243(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,6	9,2	22,2	198	303,6	1,4	0,1	0,5	44
Фрикадельки из говядины	114(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	19,8	15,7	0,8	229	16	3,2	0,08	0,19	1
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			28,28	25,18	58,9	576,6					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	5,4	4,64	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,28	2,52
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			7,71	5,45	25,14	185,1					
Итого			112,58	110,22	386,72	3023,8					
7 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0,07	0,58	0,3
Суп молочный с макаронными изделиями	161 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
Фрукты свежие (мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			14,14	26,61	70,34	590,9					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			4,85	1,55	47,1	229,5					

Обед											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12	9,12				
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,7	9,2	13,54	183	31,25	1,39	0,06	0,07	0,94
Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200/100	20,27	18,81	23,65	343	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			40,6	29,64	116,21	888,22					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			2,8	20,4	30,4	334					
Ужин											
Рыба запеченная с картофелем по-русски	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	0,1	2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			16,48	8,28	57	359,6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			85,78	91,59	355,79	2621,42					