

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

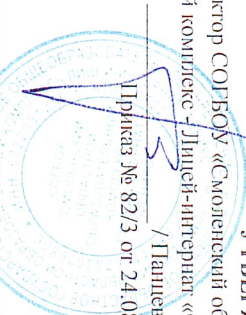
Возрастная категория - 7-11 лет

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СОУБОУ «Смоленский областной  
образовательный комплекс - Лицей-интернат «Феникс»

/ Панцевич А. П.

Приказ № 82/3 от 24.08.2023 г.



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	7,55	10,08	18,07	185,79	4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>11,63</b>	<b>13,62</b>	<b>35,65</b>	<b>304,39</b>	<b>183</b>
ЗАВТРАК 2	Каша овсяная молочная жидкая	180	6,44	11,38	28,31	241,06	183
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>490</b>	<b>8,91</b>	<b>11,68</b>	<b>51,9</b>	<b>340,14</b>	<b>125</b>
ОБЕД	Суп картофельный на отваре овощей	200	1,6	4,8	10,2	90,3	125
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,17	34,32	240,9	243
	Бефстроганов из мяса отварного	80	13,38	58,57	3,99	209,73	298
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,58</b>	<b>72,52</b>	<b>96,56</b>	<b>766,61</b>	<b>109</b>
ПОЛДНИК	Кнелогомоличный папшток (Ряженка)	200	5,6	8	8,4	134	439в
	Крепидель сахарный	100	7,73	9,44	59,2	349,07	555
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,33</b>	<b>17,44</b>	<b>67,6</b>	<b>483,07</b>	<b>661</b>
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	6,93	5,96	44,23	256,71	341
	Птица отварная	90	17,8	17,96	0,2	233,27	341
	Салат из моркови (с маслом растительным)	60	0,7	4	6,6	64	77а
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
<b>Итого за ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>Итого за ужин:</b>		<b>570</b>	<b>31,034</b>	<b>28,772</b>	<b>107,68</b>	<b>807,66</b>	<b>458б1а</b>
УЖИН 2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	7,8	47	458б1а
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	<b>458б1а</b>
<b>Итого за день 1:</b>		<b>2470</b>	<b>93,884</b>	<b>144,432</b>	<b>367,19</b>	<b>2748,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	60	6,63	3,31	17,44	118,48	8а
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,73</b>	<b>3,31</b>	<b>26,54</b>	<b>153,48</b>	<b>2</b>
ЗАВТРАК 2	Каша ассорти "Дружба"	180	5	10,01	27,63	220,28	434
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>11,45</b>	<b>13,85</b>	<b>59,7</b>	<b>402,96</b>	<b>83</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,62	5,44	13,2	116,5	362
	Пюре картофельное	150	3,21	4,93	21,75	144,77	233
	Рыба, запеченная с соусом молочным	120	10,26	10,08	14,51	190,5	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,694</b>	<b>21,302</b>	<b>106,11</b>	<b>705,45</b>	<b>216</b>
ПОЛДНИК	Омлет запеченный (с сыром)	150	16,1	27,9	2,48	325	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	431а
	Чай с лимоном	200	0,14	0	8,66	36	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>380</b>	<b>18,61</b>	<b>28,2</b>	<b>25,63</b>	<b>425,08</b>	<b>355</b>
УЖИН	Рис отварной	150	3,71	5,48	38,9	219,71	299
	Гуляш из мяса отварного	100	13,15	14,42	3,45	196,07	2
	Салат из капусты белокочанной	80	1,99	8,11	8,18	144,44	409 2
	Компот из яблок	200	0,144	0,144	25,1	103	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>600</b>	<b>24,004</b>	<b>28,934</b>	<b>103,48</b>	<b>796,9</b>	<b>458а</b>
УЖИН 2	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2:</b>		<b>2590</b>	<b>85,288</b>	<b>95,996</b>	<b>337,66</b>	<b>2569,87</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бульбурдопы с джемом (повидлом)	60	2,72	4,82	31,47	170,92	2
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>5,88</b>	<b>7,5</b>	<b>47,37</b>	<b>271,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4	4,66	12,88	110,72	133
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
		<b>430</b>	<b>7,79</b>	<b>6,22</b>	<b>42,17</b>	<b>250,14</b>	
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	Картофельный суп с горохом	200	4,32	3,8	15,68	114,52	115
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,23	22,01	28,31	388,93	344б
<b>ОБЕД</b>	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,4	0	29	122	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>700</b>	<b>29,96</b>	<b>26,59</b>	<b>100,84</b>	<b>759,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Любимая"	100	9,63	7,58	51,03	310,1	499
	Йогурт молочный натуральный	200	8,2	3	11,8	114	463
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,83</b>	<b>10,58</b>	<b>62,83</b>	<b>424,1</b>	
<b>УЖИН</b>	Голубцы ленивые	200	19,98	23,28	22,74	383,02	306
	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>530</b>	<b>25,884</b>	<b>24,232</b>	<b>81,49</b>	<b>646,65</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	7,8	47	458бл
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3:</b>		<b>2370</b>	<b>87,744</b>	<b>75,522</b>	<b>342,5</b>	<b>2398,94</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,03	10,69	18,21	173,6	1
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,19</b>	<b>13,37</b>	<b>34,11</b>	<b>274,6</b>	
ЗАВТРАК 2	Каша кукурузная вязкая на молоке	180	6,28	9,94	41,92	281,95	221д
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>64,08</b>	<b>108а</b>
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>8,75</b>	<b>10,24</b>	<b>65,51</b>	<b>381,03</b>	<b>102</b>
ОБЕД	Рассолыник	200	4,24	7,1	17,28	151,02	661
	Макаронные изделия отварные	150	6,93	5,96	44,23	256,71	282
	Котлеты или биточки рыбные паровые	100	7,84	7,83	7,27	127,75	407
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	109
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,02</b>	<b>21,87</b>	<b>116,83</b>	<b>761,16</b>	<b>510</b>
ПОЛДНИК	Припники молочные	50	2,4	1,4	38,85	167,9	261
	Яйцо куриное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	435
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,42</b>	<b>1,26</b>	<b>14,8</b>	<b>75,34</b>	<b>306,04</b>
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>290</b>	<b>8,9</b>	<b>7,26</b>	<b>53,93</b>	<b>306,04</b>	<b>59</b>
УЖИН	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	60	1,59	7,1	7,35	99,55	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,17	34,32	128,16	302
	Печень по-строгановски	100	14,08	10,52	7,54	120	108а
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	64,08	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	69,6	
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>722,29</b>	<b>458а</b>
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>580</b>	<b>28,864</b>	<b>26,642</b>	<b>105,86</b>	<b>94</b>	<b>458а</b>
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4:</b>		<b>2460</b>	<b>78,524</b>	<b>79,982</b>	<b>396,84</b>	<b>2539,12</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК	Булгурбодла с сыром	60	7,55	10,08	18,07	185,79	4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>11,63</b>	<b>13,62</b>	<b>35,65</b>	<b>304,39</b>	<b>223</b>
ЗАВТРАК 2	Запеканка из творога (с молоком ст.)	150	31,18	25,06	47,66	664,34	431а
	Чай с лимоном	200	0,14	0	8,66	36	108а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	<b>380</b>	<b>33,69</b>	<b>25,36</b>	<b>70,81</b>	<b>764,42</b>	<b>20/2</b>
ОБЕД	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,22	9,16	19,1	187,26	355
	Рис отварной	150	3,71	5,48	38,9	219,71	341
	Птица отварная	90	17,8	17,96	0,2	233,27	407
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>710</b>	<b>31,74</b>	<b>33,58</b>	<b>106,25</b>	<b>865,92</b>	<b>216</b>
ПОЛДНИК	Омлет запеченный (с сыром)	150	16,1	27,9	2,48	325	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	430а
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>380</b>	<b>18,57</b>	<b>28,2</b>	<b>26,07</b>	<b>424,08</b>	<b>245</b>
УЖИН	Кукуруза консервированная	60	0,44	0,08	2,24	11,6	362
	Пюре картофельное	150	3,21	4,93	21,75	144,77	100
	Котлета "Здоровье"	100	17,1	19,23	9,01	275,71	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>580</b>	<b>26,354</b>	<b>25,092</b>	<b>89,65</b>	<b>685,76</b>	<b>458а</b>
УЖИН 2	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5:</b>		<b>2510</b>	<b>123,784</b>	<b>126,252</b>	<b>344,63</b>	<b>3130,57</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной для школьного и дошкольного питания	60	6,63	3,31	17,44	118,48	8а
	Чай с лимоном	200	0,14	0	8,66	36	431а
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,77</b>	<b>3,31</b>	<b>26,1</b>	<b>154,48</b>	
ЗАВТРАК 2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вскрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Бутерброды с сыром	60	7,55	10,08	18,07	185,79	4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>330</b>	<b>19,08</b>	<b>18,52</b>	<b>50,42</b>	<b>431,27</b>	
ОБЕД	Щи из капусты свежей с картофелем	200	4,32	7,04	14,34	139,26	95
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	24,24	22,06	19,16	376,75	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>690</b>	<b>34,164</b>	<b>29,952</b>	<b>90,15</b>	<b>769,69</b>	
ПОЛДНИК	Молочник	200	11,1	10,3	62,2	386	702
	Компот из яблок	200	0,144	0,144	25,1	103	409 2
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>400</b>	<b>11,244</b>	<b>10,444</b>	<b>87,3</b>	<b>489</b>	
УЖИН	Горошек зеленый консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12	244
	Макаронные изделия отварные	150	6,93	5,96	44,23	256,71	661
	Рыба (филе трески) припущенная	100	14,91	5,56	0,16	109,94	272
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,4	0	29	122	420
ИТОГО за ужин:	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6:</b>		<b>2260</b>	<b>100,438</b>	<b>74,586</b>	<b>357,16</b>	<b>2478,77</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,46	8,28	28,98	207,9	311
	БулгурБорды горячие с сыром	60	7,06	11,61	17,45	196,27	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
	<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	<b>470</b>	<b>17,05</b>	<b>22,87</b>	<b>76,82</b>	<b>569,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	3,56	5,56	28,9	180,54	119
	Пюре картофельное	150	3,21	4,93	21,75	144,77	362
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	13,27	15,86	10,81	239,72	350
	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0,2	0	25,7	105	296
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,25</b>	<b>27,13</b>	<b>115,01</b>	<b>803,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	150	2,81	15,24	11,77	195,76	72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,774</b>	<b>15,612</b>	<b>55,06</b>	<b>379,84</b>		
<b>УЖИН</b>	Овурдза соленые	60	0,28	0,04	0,6	4,63	21-2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,17	34,32	240,9	243
	Гуляш из мяса отварного	100	13,15	14,42	3,45	196,07	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>580</b>	<b>26,624</b>	<b>23,482</b>	<b>95,02</b>	<b>695,28</b>		
<b>УЖИН 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	7,8	47	458а/бл
<b>ИТОГО за УЖИН 2</b>		150	0,4	0,4	7,8	47	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7:</b>		2300	75,098	89,494	349,71	2495,08	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (новидлом)	60	2,72	4,82	31,47	170,92	2
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,34	432а
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>4,14</b>	<b>6,08</b>	<b>46,27</b>	<b>246,26</b>	247
ЗАВТРАК 2	Макаронны отварные с сыром	220	14,23	15,91	55,13	420,77	433
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	108а
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	108а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>460</b>	<b>20,55</b>	<b>18,99</b>	<b>90,35</b>	<b>607,21</b>	114а
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	200	3,42	4,68	15,8	119,24	3/8
	Капустя тушеная с мясом (говядина)	200	18,86	23,04	11,16	329,5	407
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>670</b>	<b>28,29</b>	<b>28,7</b>	<b>75,01</b>	<b>674,42</b>	216
ПОЛДНИК	Омлет запеченный (с сыром)	150	16,1	27,9	2,48	325	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	439в
	Кисломолочные напитки (Ряженка)	200	5,6	8	8,4	134	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>380</b>	<b>24,07</b>	<b>36,2</b>	<b>25,37</b>	<b>523,08</b>	71
УЖИН	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95	433
	Картофель жареный из отварного	150	3,63	12,72	29,58	247,63	341
	Птица отварная	90	17,8	17,96	0,2	233,27	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>570</b>	<b>27,334</b>	<b>31,632</b>	<b>88,53</b>	<b>744,53</b>	458а
УЖИН 2	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8:</b>		<b>2540</b>	<b>106,184</b>	<b>122,002</b>	<b>341,73</b>	<b>2881,5</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,03	10,69	18,21	173,6	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>7,11</b>	<b>14,23</b>	<b>35,79</b>	<b>292,2</b>	
ЗАВТРАК 2	Каша пшеничная молочная	180	6,19	10,46	30,6	541,06	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
		<b>410</b>	<b>8,66</b>	<b>10,76</b>	<b>54,19</b>	<b>640,14</b>	
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,62	5,44	13,2	116,5	91
	Пюре картофельное	150	3,21	4,93	21,75	144,77	362
	Рыба (филе трески) припущенная	100	14,91	5,56	0,16	109,94	272
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,4	0	29	122	420
<b>ИТОГО за обед</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		<b>720</b>	<b>28,15</b>	<b>16,71</b>	<b>91,96</b>	<b>626,89</b>	
	Яйцо куриное, диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
<b>ПОЛДНИК</b>	Приник молочный	50	3,36	1,96	54,39	235,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	108а
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,7</b>	<b>6,96</b>	<b>83,09</b>	<b>418,3</b>	
<b>ИТОГО за ужин:</b>	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	1,25	7	70
	Плов из отварной говядины	200	20,76	22,68	44,08	463,56	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>530</b>	<b>26,764</b>	<b>23,582</b>	<b>101,98</b>	<b>724,24</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	7,8	47	458а/б/г
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9:</b>		<b>2400</b>	<b>82,784</b>	<b>72,642</b>	<b>374,81</b>	<b>2748,77</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом (повидлом)	60	2,72	4,82	31,47	170,92	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
<b>ИТОГО на завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,8</b>	<b>8,36</b>	<b>49,05</b>	<b>289,52</b>	<b>2</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Каша ассорти "Дружба"	180	5	10,01	27,63	220,28	2
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО на завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>7,47</b>	<b>10,31</b>	<b>51,22</b>	<b>319,36</b>	<b>115</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельный суп с горохом	200	3,62	5,44	13,2	116,5	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	8,17	34,32	240,9	
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	13,27	15,86	10,81	239,72	350
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,144	0,144	25,1	103	409 2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>720</b>	<b>29,634</b>	<b>30,394</b>	<b>111,28</b>	<b>833,8</b>	<b>499</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Любимая"	100	9,63	7,58	51,03	310,1	499
	Кисломолочные напитки (Кефир)	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,43</b>	<b>13,98</b>	<b>59,03</b>	<b>428,1</b>	<b>45</b>
<b>УЖИН</b>	Салат из капусты белокочанной	70	2,49	10,14	10,22	143,05	45
	Макаронные изделия отварные	150	6,93	5,96	44,23	256,71	661
	Сосиски молочные отварные	70	7,7	16,73	0,28	182,7	124
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,144	0,144	25,1	103	409 2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>560</b>	<b>22,274</b>	<b>33,754</b>	<b>107,68</b>	<b>819,14</b>	<b>458а</b>
<b>УЖИН 2</b>	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	458а
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10:</b>		<b>2450</b>	<b>83,408</b>	<b>97,198</b>	<b>394,46</b>	<b>2775,92</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 11</b>							
ЗАВТРАК	Булгур-болды с колбасой вареной	60	6,63	3,31	17,44	118,48	8а
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
<b>ИТОГО на завтрак</b>		<b>260</b>	<b>9,79</b>	<b>5,99</b>	<b>33,34</b>	<b>219,48</b>	
ЗАВТРАК 2	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	15,61	19,32	2,96	248,5	523
	Чай с лимоном	200	0,14	0	8,66	36	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО на завтрак 2</b>		<b>380</b>	<b>18,12</b>	<b>19,62</b>	<b>26,11</b>	<b>348,58</b>	<b>119</b>
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	3,56	5,56	28,9	180,54	344б
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,23	22,01	28,31	388,93	
	Напиток лимонный (альпсиналовый)	200	0,2	0	25,7	105	108а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>700</b>	<b>28</b>	<b>28,35</b>	<b>110,76</b>	<b>808,15</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молоком сушеным	150	31,18	25,06	47,66	664,34	223
	Йогурт молочный, натуральный	200	8,2	3	11,8	114	463
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>350</b>	<b>39,38</b>	<b>28,06</b>	<b>59,46</b>	<b>778,34</b>	
УЖИН	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,39	3,22	2,43	42,54	16
	Рис отварной	150	3,71	5,48	38,9	219,71	355
	Ду из мяса отварного	100	15,73	17,58	6,19	246,36	300
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>580</b>	<b>25,434</b>	<b>27,132</b>	<b>104,17</b>	<b>762,29</b>	
УЖИН 2	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	458а
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 11:</b>		<b>2470</b>	<b>121,524</b>	<b>109,752</b>	<b>354,44</b>	<b>3010,84</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 12</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	60	7,06	11,61	17,45	196,27	7
	Чай с лимоном	200	0,14	0	8,66	36	431а
<b>ИТОГО на завтрак</b>		<b>260</b>	<b>7,2</b>	<b>11,61</b>	<b>26,11</b>	<b>232,27</b>	
ЗАВТРАК 2	Каша гречневая вязкая на молоке	180	7,56	10,73	32,18	254,99	221б
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО на завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>13,09</b>	<b>13,71</b>	<b>62,57</b>	<b>420,07</b>	
ОБЕД	Щи из капусты свежей с картофелем	200	4,32	7,04	14,34	139,26	95
	Картофель жареный из отварного	180	4,36	15,26	35,5	297,16	294
	Рыба, запеченая в соусе молочном	120	10,26	10,08	14,51	190,5	233
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>24,544</b>	<b>33,232</b>	<b>121</b>	<b>880,6</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом (яги сыром)	100	14,89	10,23	45,64	371,39	264
	Кисель из концентрата (витаминизированный)	200	1,4	0	29	122	420
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,29</b>	<b>10,23</b>	<b>74,64</b>	<b>493,39</b>	
УЖИН	Салат из свежих отварной	70	0,99	3,56	5,85	59,39	51
	Макаронные изделия отварные	150	6,93	5,96	44,23	256,71	661
	Печень по-строгановски	100	14,08	10,52	7,54	128,16	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>590</b>	<b>27,604</b>	<b>20,892</b>	<b>114,27</b>	<b>697,94</b>	
<b>УЖИН 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	<b>458аби</b>
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 12:</b>		<b>2480</b>	<b>89,128</b>	<b>90,074</b>	<b>406,39</b>	<b>2771,27</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом (повидлом)	60	2,72	4,82	31,47	170,92	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	434
<b>ИТОГО на завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,8</b>	<b>8,36</b>	<b>49,05</b>	<b>289,52</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Каша манная молочная	180	5,27	10,08	27,99	223,51	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	430а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
<b>ИТОГО на завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>7,74</b>	<b>10,38</b>	<b>51,58</b>	<b>322,59</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с изюмными макаронными	200	3,9	4,36	16,62	121,89	116а
	Плов из курицы	230	19,83	23,16	44,3	464,92	291
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>700</b>	<b>29,74</b>	<b>28,5</b>	<b>108,97</b>	<b>812,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	150	2,81	15,24	11,77	195,76	72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Компот из яблок	200	0,144	0,144	25,1	103	409 2
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,324</b>	<b>15,684</b>	<b>51,36</b>	<b>362,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,46	3,09	3,58	44,69	21
	Жаркое по-домашнему	200	24,04	25,7	35,24	469	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>530</b>	<b>30,104</b>	<b>29,642</b>	<b>95,47</b>	<b>767,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 13:</b>		<b>2280</b>	<b>79,708</b>	<b>92,566</b>	<b>356,43</b>	<b>2554,81</b>	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 14</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,46	8,28	28,98	207,9	311
	Бутерброды горячие с сыром	60	7,06	11,61	17,45	196,27	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	101	433
<b>ИТОГО за завтрак 2</b>		<b>470</b>	<b>17,05</b>	<b>22,87</b>	<b>76,82</b>	<b>569,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	200	4,24	7,1	17,28	151,02	102
	Рис отварной	150	3,71	5,48	38,9	219,71	355
	Курица в соусе томатном	90	11,38	16,51	3,93	209,97	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,594	0,072	28,8	120	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>710</b>	<b>24,934</b>	<b>29,942</b>	<b>116,76</b>	<b>834,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	50	5,92	7,52	58,48	325,6	510
	Кисломолочные напитки (Кефир)	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,72</b>	<b>13,92</b>	<b>66,48</b>	<b>443,6</b>	
<b>УЖИН</b>	Орuchy соленные	60	0,28	0,04	0,6	4,63	21-2
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	24,24	22,06	19,16	376,75	274
	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0,2	0	25,7	105	296
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	108а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО за ужин:</b>		<b>550</b>	<b>29,73</b>	<b>22,88</b>	<b>73,31</b>	<b>620,06</b>	
<b>УЖИН 2</b>		150	0,4	0,4	7,8	47	458аБл
<b>ИТОГО за ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 14:</b>		<b>2130</b>	<b>83,834</b>	<b>90,012</b>	<b>341,17</b>	<b>2514,29</b>	