

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
"Озерская общеобразовательная школа-интернат "

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 **Н.А. Гладышева**



*Примерное четырнадцатидневное меню
КГБОУ "Озерская
общеобразовательная школа-интернат "
возвратная категория 11-18 лет
на 2021/2022 учебный год.*

*Сборник рецептур блюд
и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания.
2006 год.*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
Понедельник						
№390	ЗАВТРАК Каша манная на цельном молоке	250/5	7.8	7.6	24.6	198.3
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	2 завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
№197	ОБЕД Рассольник на мясном бульоне	300/10	2,4	6,13	20,32	146,1
№694	Гарнир - картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0
№592	Печень в сметанном соусе	120/50	20,92	13,97	8,52	194,77
№859	Компот на кураге	200	0,04	0,0	24,76	94,2,
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№79	Салат из белокочанной капусты	150	2,11	7,62	12,97	128,85
№869	Полдник Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Булка пром.пр-ва	50	2,4	4,4	23,9	144,5
№591	УЖИН Гуляш	120	19,83	23,42	6,88	243,6
№688	Гарнир - рожки	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	лимон	20	0,2	0,00	0,60	6,8
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого :						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 день						
Вторник						
№235	ЗАВТРАК Суп лапша молочная	300/5	8,63	7,81	28,26	217,8
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№959	Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	2 ЗАВТРАК Сок	200	1,0	0,20	20,20	86,0
	Расстегай пром.пр-ва	50	2,74	4,4	23,9	144,5
№187	ОБЕД Щи на мясном бульоне	300/5	2,1	5,86	10,18	101,7
	Огурец свеж. в нарезке	100	0,8	0,1	1,6	12,96
№637	Курица отварная	120	25,32	16,32	0,0	247,5
№711	Гарнир свекла тушон.	200	2,77	6,66	22,88	334,22
№859	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,04	17,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
	Полдник					
№469	Творож. запеканка со сг.м	150/30	31,5	24,0	36,0	312,0
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№683	УЖИН Гарнир – рис припущенный	180	5,62	5,62	66,0	263,25
№486	Запечённая рыба с овощами	120/50	18,03	10,21	8,49	195,00
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№867	Компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2

Итого:						
---------------	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день						
Среда						
№384	ЗАВТРАК Каша ячневая на цельном молоке	250/5	14,13	12,87	46,75	352,5
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
№424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
№3	2 ЗАВТРАК Закрытый бутерброд с сыром	60/30	7,88	1,35	35,82	203,8
№943	Чай с/с и лимоном	200/15/20	0,20/0,2	0,0/0,0	14,0/0,6	28,0/6,8
№204	ОБЕД Суп «харчо»	300	7,41	3,96	17,47	135,6
№723	Бигус	200	30,0	11,11	1,11	220,0
№694	Гарнир – картофельное пюре	100	2,03	3,2	13,63	91,5
№867	Компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
	Полдник Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
№637	УЖИН Курица в сметанном соусе	100/50	21,1	13,6	0,00	206,25
№688	Макароны отварные	180	6,75	5,62	32,62	202,5
№859	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,04	17,5	110,8
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
4 день						
Четверг						
№384	ЗАВТРАК Каша пшеничная на цельном молоке	250/5	14,5	9,75	62,0	379,0
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	2-й завтрак					
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	СОК	200	1,00	0,2	20,2	86,00
№209	ОБЕД Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/40	8,74	6,84	20,39	178,2
№510	Котлета рыбная	120/50	19,30	20,90	15,50	329,0
№683	Рис припущенный	200	5,44	6,38	56,53	303,77
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№859	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,04	17,5	110,8
	Томат свежий кусочком	100	0,8	0,1	1,6	13,0
№463	Полдник Сырники творожные со сг/м	100/30	18,69	12,67	11,40	234,0
№945	Чай с молоком без/с	200	1,4	1,6	16,4	86,0
№204	УЖИН Суп картофельный с крупой на кур/б	300/30	4,27	5,23	25,77	167,52
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0

	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,6</i>	<i>6,32</i>	<i>46,92</i>	<i>184,0</i>
	<i>Пряник</i>	<i>30</i>	<i>1,8</i>	<i>4,5</i>	<i>17,4</i>	<i>90,00</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин</i> <i>Кисломолочный</i> <i>продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5 день						
Пятница						
№236	ЗАВТРАК Суп молочный рисовый на цельном молоке	250/5	3,08	2,8	21,6	145,3
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
№170	ОБЕД Борщ на мясном бульоне	300/10	2,17	5,89	15,0	123,0
№601	Плов с мясом	280	21,10	13,60	0,00	206,25
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№867	Компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Томат соленый	100	1,1	0,1	1,6	16,0
	Полдник Калач на сметане	100	7,12	19,37	44,5	381,25
№869	Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
№694	УЖИН Гарнир - картофельное пюре	180	3,66	5,76	24,53	164,70

	<i>Сельдь соленая/зел.горошек</i>	<i>90/30</i>	<i>25,5</i>	<i>12,7</i>	<i>0,0</i>	<i>217,5</i>
<i>№41</i>	<i>Масло порционное</i>	<i>10</i>	<i>0,00</i>	<i>8,20</i>	<i>0,10</i>	<i>75,00</i>
<i>№942</i>	<i>Чай б/с</i>	<i>200</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,6</i>	<i>6,32</i>	<i>46,92</i>	<i>184,0</i>
	<i>Конфета шоколадная</i>	<i>20</i>	<i>1,6</i>	<i>10,5</i>	<i>23,7</i>	<i>196,4</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин Кисломолочный продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал
			Б	Ж	У	
6 день						
Суббота						
№384	ЗАВТРАК Каша полтавская на цельном молоке	250/5	11,63	11,5	48,87	334,0
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,0
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,0
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№206	ОБЕД Суп гороховый	300	6,58	6,33	19,59	161,7
№59	Нарезка из свежих овощей	100	0,59	3,69	2,24	44,52
№511	Шницель рыбный	120	18,12	5,88	12,32	174,0
№723	Сложный гарнир	200	3,88	7,44	36,55	233,77
	Сок	200	1,00	0,2	20,2	86,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
	Полдник Плюшка п/п	50	2,4	4,4	23,9	144,5
№13	Молоко	200	5,80	5,0	9,60	108,0
№608	УЖИН		17,64	22,08	25,44	382,2

	<i>Биточки</i>	<i>120</i>				
<i>№679</i>	<i>Каша гречневая</i>	<i>180</i>	<i>8,95</i>	<i>6,73</i>	<i>13,0</i>	<i>276,57</i>
<i>№41</i>	<i>Масло порционное</i>	<i>10</i>	<i>0,00</i>	<i>8,20</i>	<i>0,10</i>	<i>75,0</i>
<i>№943</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,00</i>	<i>28,00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>70</i>	<i>5,32</i>	<i>4,43</i>	<i>32,85</i>	<i>128,8</i>
	<i>Лимон</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>	<i>0,00</i>	<i>0,6</i>	<i>6,8</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин</i> <i>Кисломолочный</i> <i>продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
7 день						
Воскресенье						
№438	ЗАВТРАК Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	15,0	25,56	3,46	331,66
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№187	ОБЕД Щи	300/10	2,1	5,87	10,18	101,7
№592	Печень тушон. в смет. соусе	100/50	26,15	17,46	10,65	243,47
№688	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,24	242,56
	Сок	200	1,00	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№88	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
№3	Закрытый бутерброд с сыром	60/30	7,88	1,35	35,82	203,8
№869	Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	УЖИН					

№561	Бефстроганов	120	16,40	16,40	2,48	223,2
№694	Гарнир - картофельное пюре	180	3,66	5,76	24,54	164,7
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
8 день						
Понедельник						
№384	ЗАВТРАК Каша рисовая на цельном молоке	250/5	8,75	7,12	43,87	263,87
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
№2	2-завтрак Бутерброд с джемом	60/40	4,9	10,4	46,2	293,5
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0
№175	ОБЕД Борщ с фасолью	300/10	2,17	5,89	150,6	123,0
№708	Капуста туш.	200	3,7	8,63	46,02	284,7
№617	Рулет мясной с яйцом	120	21,0	11,88	13,8	248,4
№859	Компот из кураги	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
	Полдник Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Сок	200	1,00	0,2	20,2	86,00
	УЖИН					

№636	Ленивые голубцы	100	8,7	8,6	4,20	129,0
№688	Макароны отварные	180	6,75	5,62	32,62	202,5
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	лимон	20	0,2	0,00	0,60	6,80
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день						
Вторник						
№388	ЗАВТРАК Каша ячневая на цельном молоке	250/5	14,13	12,87	46,75	352,50
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№463	Полдник Сырники творожные со сг/м	100/30	18,69	12,67	11,40	234,0
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0
№208	ОБЕД Суп -лапша на кур/бул	300	3,22	3,40	20,56	125,7
№637	Отварная курица	120/50	25,32	16,32	0,0	247,5
№694	Гарнир - картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№859	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,04	17,5	110,8
№4	Салат из кв.капусты	160	2,53	7,49	12,26	133,12
	Полдник Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00

№683	УЖИН Гарнир – рис припущенный	180	4,90	5,76	19,08	273,46
№510	Рыбная котлета	120	12,87	13,94	10,34	219,34
№869	Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
10 день						
Среда						
№384	ЗАВТРАК Каша геркулес на цельном молоке	250/5	10,75	9,0	39,25	270,88
№41	Масло порционное/сыр	10/30	0,00	8,20	0,10	75,00
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	2 ЗАВТРАК Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№187	ОБЕД Щи со сметаной	300/10	2,1	5,86	10,18	101,7
№596	Азу по-татарски	120	37,68	44,16	5,16	568,8
№723	Гарнир сложный	200	3,88	7,44	36,55	233,77
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,60
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№867	Компот из кураги	200	0,04	0,0	24,76	94,2

	Томат свежий кусочком	100	0,8	0,1	1,6	13,0
	Полдник Слойка с курагой	60/20	4,8	11,2	49,6	320,0
№859	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,04	17,5	110,8
№637	УЖИН Курица в сметанном соусе	100	21,1	13,6	0,0	206,25
№688	Макароны отварные	180	6,75	5,62	32,62	202,5
№41	Масло порционное	10	0,0	8,20	0,10	75,0
№942	Чай б/с	200	0,1	0,0	0,0	0,0
	Печенье	40	3,0	3,26	29,76	166,80
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 день						
Четверг						
№384	ЗАВТРАК Каша пшено на цельном молоке	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00
№213	ОБЕД Суп с клецками	300	3,22	3,40	20,57	125,7
№601	Плов из птицы	320	31,24	26,16	54,91	580,0
№869	Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0

	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,95</i>	<i>1,12</i>	<i>12,0</i>	<i>45,0</i>
	<i>полдник</i>					
	<i>Булка пром.произ.</i>	<i>50</i>	<i>2,4</i>	<i>4,4</i>	<i>23,9</i>	<i>144,5</i>
<i>№859</i>	<i>Компот из кураги</i>	<i>200</i>	<i>0,04</i>	<i>0,0</i>	<i>24,76</i>	<i>94,2</i>
<i>№694</i>	<i>Полдник</i> <i>Гарнир - картофельное пюре</i>	<i>180</i>	<i>3,66</i>	<i>5,76</i>	<i>24,54</i>	<i>164,7</i>
<i>№100</i>	<i>Винегрет</i>	<i>100</i>	<i>1,36</i>	<i>6,18</i>	<i>8,44</i>	<i>94,8</i>
	<i>Сельдь соленая кусочком</i>	<i>90</i>	<i>14,4</i>	<i>15,3</i>	<i>0,5</i>	<i>192,6</i>
<i>№41</i>	<i>Масло порционное</i>	<i>10</i>	<i>0,00</i>	<i>8,20</i>	<i>0,10</i>	<i>75,00</i>
<i>№942</i>	<i>Чай б/с</i>	<i>200</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
	<i>Шоколад</i>	<i>20</i>	<i>1,6</i>	<i>6,7</i>	<i>10,7</i>	<i>107,6</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>70</i>	<i>5,32</i>	<i>4,43</i>	<i>32,85</i>	<i>128,8</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин</i> <i>Кисломолочный продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
12 день						
Пятница						
№384	ЗАВТРАК Каша «Дружба» на цельном молоке	250/5	23,74	35,4	4,38	432,37
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0
№170	ОБЕД Борщ на мясном бульоне	300/10	2,17	5,89	150,66	123,0
№723	Бигус	200	30,0	11,1	1,11	220,0
№694	Гарнир-Картофельное пюре	100	2,03	3,2	13,62	91,5

№869	Кисель из свеж.ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	90	6,84	5,69	42,23	165,6
	Хлеб ржаной	30	1,95	1,12	12,0	45,0
№469	Полдник Творожная запеканка со сг/м	100/30	21,16	15,66	24,63	212,55
№945	Чай с молоком без/с	200	1,4	1,6	16,4	86,0
№504	УЖИН Рыба, запеченная в сметанном соусе	150/50	27,12	12,87	5,25	244,37
№242	Перловка отварная	180	5,51	8,03	37,67	250,79
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
№943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0
	Лимон	20	0,2	0,00	0,6	6,8
№966	2-й ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
13 день						
Суббота						
№236	ЗАВТРАК Суп -лапша молочная	300/5	8,52	7,8	28,26	217,8
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№222	ОБЕД Суп рисовый с мясом	300/40	7,41	3,96	17,47	135,6
№694	Гарнир - картофельное пюре	200	4,07	6,4	27,25	183,0
№637	Печень по-строгановски	120	7,2	22,8	5,28	254,16

	<i>сок</i>	<i>200</i>	<i>1,40</i>	<i>1,60</i>	<i>16,40</i>	<i>86,00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>6,84</i>	<i>5,69</i>	<i>42,23</i>	<i>165,60</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,95</i>	<i>1,12</i>	<i>12,0</i>	<i>45,0</i>
<i>№88</i>	<i>Салат из свеклы</i>	<i>160</i>	<i>2,9</i>	<i>9,74</i>	<i>13,37</i>	<i>150,24</i>
	<i>Полдник</i> <i>Слойка с яблоком</i>	<i>100</i>	<i>6,0</i>	<i>12,0</i>	<i>40,0</i>	<i>320,0</i>
<i>№869</i>	<i>Кисель из свеж.ягод</i>	<i>200</i>	<i>0,14</i>	<i>0,04</i>	<i>27,5</i>	<i>110,8</i>
<i>№618</i>	<i>УЖИН</i> <i>Тефтели мясные</i>	<i>120</i>	<i>8,37</i>	<i>9,83</i>	<i>11,71</i>	<i>171,0</i>
<i>№688</i>	<i>Рожки отварные</i>	<i>180</i>	<i>6,75</i>	<i>5,62</i>	<i>32,62</i>	<i>202,5</i>
<i>№41</i>	<i>Масло порционное</i>	<i>10</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,00</i>	<i>28,00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,6</i>	<i>6,32</i>	<i>46,92</i>	<i>184,0</i>
<i>№942</i>	<i>Чай б/с</i>	<i>200</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
	<i>Шоколад</i>	<i>20</i>	<i>1,6</i>	<i>6,7</i>	<i>10,7</i>	<i>107,6</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин</i> <i>Кисломолочный продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14 день						
Воскресенье						
№384	ЗАВТРАК Каша рисовая на цельном молоке	250/5	8,75	7,12	43,87	263,87
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№959	Какао на молоке	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	6,32	46,92	184,0
	2-й завтрак Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95
№209	ОБЕД Суп картофельный с мясной фрик	300/30	8,74	6,84	20,38	178,2
№504	Рыба запеч под мол.соус	150/50	27,12	12,87	5,25	244,37
№688	Макароны отварные	180	6,75	5,62	32,62	202,5
	сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00

	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>6,84</i>	<i>5,69</i>	<i>42,23</i>	<i>165,60</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,95</i>	<i>1,12</i>	<i>12,0</i>	<i>45,0</i>
	<i>Полдник</i>	<i>100</i>	<i>7,12</i>	<i>19,37</i>	<i>44,5</i>	<i>381,25</i>
	<i>Калач на сметане</i>					
<i>№945</i>	<i>Чай со сг/мол</i>	<i>200/30</i>	<i>0,9</i>	<i>0,4</i>	<i>7,3</i>	<i>36,8</i>
<i>№348</i>	<i>УЖИН</i>	<i>320</i>	<i>24,0</i>	<i>22,4</i>	<i>51,2</i>	<i>512,0</i>
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>					
<i>№41</i>	<i>Масло порционное</i>	<i>10</i>	<i>0,00</i>	<i>8,20</i>	<i>0,10</i>	<i>75,00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,6</i>	<i>6,32</i>	<i>46,92</i>	<i>184,0</i>
<i>№943</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,0</i>	<i>28,0</i>
	<i>Лимон</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>	<i>0,00</i>	<i>0,6</i>	<i>6,8</i>
<i>№966</i>	<i>2-й ужин</i>					
	<i>Кисломолочный продукт</i>	<i>180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,5</i>	<i>7,56</i>	<i>97,2</i>
<i>Итого:</i>						

Примечание: 1. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используются хлеб пшеничный йодированный.

2. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева

Среднее потребление пищевых веществ.

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы,г.	Энерг. ценность,ккал.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Среднее				

