

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

Утверждаю  
Директор КОУ «Петропавловская  
школа-интернат»  
Л.Н. Астапович  
от 31.08.2022 г.  
Приказ № 65

**Циклическое примерное 14-дневное меню  
организованного питания обучающихся КОУ «Петропавловская школа-интернат»**

**ОСНОВНОЕ**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с

ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21.5</b>	<b>31.5</b>	<b>89</b>	<b>724.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8
54-17с	Суп из овощей	300	2.1	5.6	12.1	106.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>32.5</b>	<b>34.7</b>	<b>113.9</b>	<b>897.4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.7</b>	<b>6.5</b>	<b>43.4</b>	<b>262.9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>685</b>	<b>40.8</b>	<b>11.3</b>	<b>90.3</b>	<b>626.7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>14.3</b>	<b>16.2</b>	<b>24.3</b>	<b>299.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3155</b>	<b>117.4</b>	<b>100.6</b>	<b>393.5</b>	<b>2947.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>58.7</b>	<b>32.9</b>	<b>107.4</b>	<b>959.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>43.2</b>	<b>37.1</b>	<b>127.7</b>	<b>1017.1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.4</b>	<b>8.4</b>	<b>46.1</b>	<b>289</b>
	<b>Ужин</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	120	1.6	0.1	8.3	40.4
54-15м	Голубцы с мясом и рисом	200	21.9	21.4	15.7	342.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>745</b>	<b>35.6</b>	<b>39.1</b>	<b>89.3</b>	<b>851.7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>10.7</b>	<b>6.2</b>	<b>37.7</b>	<b>249.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3330</b>	<b>156.2</b>	<b>123.7</b>	<b>443.2</b>	<b>3509.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22.5</b>	<b>32.1</b>	<b>87.3</b>	<b>727.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>44.9</b>	<b>22.7</b>	<b>129.3</b>	<b>901.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5.9</b>	<b>6.5</b>	<b>47</b>	<b>269.3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>31</b>	<b>20.4</b>	<b>85.6</b>	<b>648.8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>260</b>	<b>9.1</b>	<b>6.7</b>	<b>60.4</b>	<b>338.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3135</b>	<b>114</b>	<b>88.8</b>	<b>442.2</b>	<b>3021.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18.5</b>	<b>24.6</b>	<b>97</b>	<b>682.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

**Обед**

54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>46.3</b>	<b>35.1</b>	<b>154.5</b>	<b>1118.4</b>

**Полдник**

Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.7</b>	<b>6.5</b>	<b>43.4</b>	<b>262.9</b>

**Ужин**

54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>695</b>	<b>37.8</b>	<b>19.1</b>	<b>113.3</b>	<b>776.6</b>

**Второй ужин**

Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>209.4</b>

**Итого за день 3115 119.2 90.7 473.8 3185.8**

**Неделя 1 Пятница**

**Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>31.4</b>	<b>46.7</b>	<b>59</b>	<b>781.5</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>

**Обед**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

**Итого за Обед 1080 39.6 45.5 129.8 1086.7**

**Полдник**

Пром. Печенье 30 2.3 2.9 22.3 124.7

Пром. Молоко 3.2% 150 4.4 4.8 7.1 88.8

Пром. Груша 170 0.7 0.5 17.5 77.4

**Итого за Полдник 350 7.4 8.2 46.9 290.9**

**Ужин**

54-14з Салат из свеклы с курагой и изюмом 100 1.8 5.4 16.6 122.3

54-10м Капуста тушеная с мясом 200 22 22 13.3 339.4

54-45гн Чай с сахаром 200 0.1 0 5.2 21.4

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. Хлеб пшеничный 75 5.7 0.6 36.9 175.8

**Итого за Ужин 625 32.9 28.6 88.7 744.3**

**Второй ужин**

54-9в Булочка школьная 60 5.2 1.8 34 172.6

Пром. Йогурт 2.5% 200 6.8 5 11 116.2

**Итого за Второй ужин 260 12 6.8 45 288.8**

**Итого за день 3135 123.9 135.8 404.4 3334.6**

**Неделя 1 Суббота**

**Завтрак**

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0.2 14.5 0.3 132.2

54-1г Запеканка из творога 200 39.5 14.2 28.9 401.7

54-21гн Какао с молоком 200 4.7 3.5 12.5 100.4

Пром. Батон нарезной 50 3.8 1.5 25.7 130.9

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. молоко сгущенное с сахаром 20 1.4 1.7 11.1 65.5

Пром. Яблоко 100 0.4 0.4 9.8 44.4

**Итого за Завтрак 640 53.3 36.4 105 960.5**

**Второй завтрак**

Пром. Сок виноградный 200 0.6 0.4 32.6 136.4

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0.4 32.6 136.4**

**Обед**

54-2з Огурец в нарезке 120 1 0.1 3 16.9

54-3с Рассольник Ленинградский 300 7.1 8.7 20.4 188.3

54-1г Макароны отварные 200 7.1 6.6 43.7 262.4

54-4м Котлета из говядины 100 18.2 17.4 16.4 295.2

54-3соус Соус красный основной 20 0.7 0.5 1.8 14.1

54-2хн Компот из кураги 200 1 0.1 15.6 66.9

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. Хлеб пшеничный 80 6.1 0.6 39.4 187.5

**Итого за Обед 1070 44.5 34.6 157 1116.7**

**Полдник**

Пром. Молоко 3.2% 150 4.4 4.8 7.1 88.8

Пром. Вафли с фруктовыми начинками 30 0.8 1 23.2 105

Пром. Банан 170 2.6 0.9 35.7 160.7

**Итого за Полдник 350 7.8 6.7 66 354.5**

**Ужин**

54-16з Винегрет с растительным маслом 100 1.2 8.9 6.7 111.9

54-6г Рис отварной 200 4.8 6.4 48.6 271.4

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19.9	13.8	3.5	217.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>745</b>	<b>35.1</b>	<b>30.4</b>	<b>119</b>	<b>889.6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>9.3</b>	<b>6.2</b>	<b>48.3</b>	<b>286</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3255</b>	<b>150.6</b>	<b>114.7</b>	<b>527.9</b>	<b>3743.7</b>
	<b>Неделя 1 Воскресенье</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.6</b>	<b>29.6</b>	<b>105.2</b>	<b>769</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>66.1</b>	<b>33.9</b>	<b>130.9</b>	<b>1093.1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.3</b>	<b>7.5</b>	<b>42.3</b>	<b>269.3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Морская капуста	100	0.9	0.2	3	17.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>48.2</b>	<b>12.8</b>	<b>109.9</b>	<b>748</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>8.1</b>	<b>5.5</b>	<b>45.1</b>	<b>261.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3125</b>	<b>151.9</b>	<b>89.7</b>	<b>466</b>	<b>3277.5</b>

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

**Неделя 2 Понедельник**

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23.4</b>	<b>35.1</b>	<b>97.8</b>	<b>799.6</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>

**Обед**

54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>38.2</b>	<b>33.3</b>	<b>129.5</b>	<b>970</b>

**Полдник**

Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.7</b>	<b>6.5</b>	<b>43.4</b>	<b>262.9</b>

**Ужин**

54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>685</b>	<b>40.8</b>	<b>11.3</b>	<b>90.3</b>	<b>626.7</b>

**Второй ужин**

54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>14.3</b>	<b>16.2</b>	<b>24.3</b>	<b>299.2</b>

**Итого за день 3155 125 102.8 417.9 3094.8**

**Неделя 2 Вторник**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9



Дети в возрасте от 11 до 18 лет

**Итого за Завтрак 685 58.7 32.9 107.4 959.7**

**Второй завтрак**

Пром. Сок черешневый 200 0.6 0 35 142.4

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0 35 142.4**

**Обед**

54-13з Салат из свеклы отварной 120 1.6 5.4 9.1 91.3

54-8с Суп гороховый 300 10.1 6.9 24.4 199.7

54-11г Картофельное пюре 230 4.7 8.1 30.4 213.7

54-10р Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) 120 19.5 13.6 7.5 230.3

54-6хн Компот из вишни 200 0.3 0.1 10.2 42.8

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. Хлеб пшеничный 80 6.1 0.6 39.4 187.5

**Итого за Обед 1100 45.6 35.3 137.7 1050.7**

**Полдник**

Пром. Яблоко 170 0.7 0.7 16.7 75.5

Пром. Печенье 30 2.3 2.9 22.3 124.7

Пром. Молоко 3.2% 150 4.4 4.8 7.1 88.8

**Итого за Полдник 350 7.4 8.4 46.1 289**

**Ужин**

54-32з Морковь в нарезке 120 1.6 0.1 8.3 40.4

54-15м Голубцы с мясом и рисом 200 21.9 21.4 15.7 342.7

54-4соус Соус сметанный натуральный 100 3 16.4 6.5 186

54-45гн Чай с сахаром 200 0.1 0 5.2 21.4

Пром. Хлеб пшеничный 75 5.7 0.6 36.9 175.8

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

**Итого за Ужин 745 35.6 39.1 89.3 851.7**

**Второй ужин**

Пром. Булка городская 50 3.9 1.2 26.7 133

Пром. Йогурт 2.5% 200 6.8 5 11 116.2

**Итого за Второй ужин 250 10.7 6.2 37.7 249.2**

**Итого за день 3330 158.6 121.9 453.2 3542.7**

**Неделя 2 Среда**

**Завтрак**

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0.2 14.5 0.3 132.2

54-1з Сыр твердых сортов в нарезке 20 4.6 5.9 0 71.7

54-22к Каша жидкая молочная овсяная 200 6.8 7.4 24.6 192.7

54-21гн Какао с молоком 200 4.7 3.5 12.5 100.4

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. Батон нарезной 50 3.8 1.5 25.7 130.9

Пром. Апельсин 100 0.9 0.2 8.1 37.8

**Итого за Завтрак 640 24.3 33.6 87.9 751.1**

**Второй завтрак**

Пром. Сок виноградный 200 0.6 0.4 32.6 136.4

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0.4 32.6 136.4**

**Обед**

54-2з Огурец в нарезке 120 1 0.1 3 16.9

54-20с Суп картофельный с рыбой (минтай) 300 12.6 3.9 21.9 173.1

54-8г Капуста тушеная 230 5.5 6.9 22.4 174.1



Дети в возрасте от 11 до 18 лет

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>48</b>	<b>16.5</b>	<b>135.1</b>	<b>881.5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.8</b>	<b>6.7</b>	<b>66</b>	<b>354.5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>31</b>	<b>20.4</b>	<b>85.6</b>	<b>648.8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>260</b>	<b>9.1</b>	<b>6.7</b>	<b>60.4</b>	<b>338.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3135</b>	<b>120.8</b>	<b>84.3</b>	<b>467.6</b>	<b>3110.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>29.9</b>	<b>44.1</b>	<b>83.4</b>	<b>848.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	300	4.6	7.7	18.4	161.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>39.7</b>	<b>42.2</b>	<b>139.5</b>	<b>1097</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.7</b>	<b>6.5</b>	<b>43.4</b>	<b>262.9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>665</b>	<b>41.9</b>	<b>19.2</b>	<b>120.5</b>	<b>821.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>209.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3115</b>	<b>128.1</b>	<b>117.4</b>	<b>452.4</b>	<b>3376.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17.7</b>	<b>29</b>	<b>85.8</b>	<b>673.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>39.6</b>	<b>45.5</b>	<b>129.8</b>	<b>1086.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Груша	140	0.6	0.4	14.4	63.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.1</b>	<b>9.1</b>	<b>45.2</b>	<b>295</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>625</b>	<b>32.9</b>	<b>28.6</b>	<b>88.7</b>	<b>744.3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

**Итого за Второй ужин 260 12 6.8 45 288.8**

**Итого за день 3175 110.9 119 429.5 3230.8**

**Неделя 2 Суббота**

**Завтрак**

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0.2 14.5 0.3 132.2

54-1г Запеканка из творога 200 39.5 14.2 28.9 401.7

54-21гн Какао с молоком 200 4.7 3.5 12.5 100.4

Пром. Яблоко 100 0.4 0.4 9.8 44.4

Пром. Батон нарезной 50 3.8 1.5 25.7 130.9

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. молоко сгущенное с сахаром 20 1.4 1.7 11.1 65.5

**Итого за Завтрак 640 53.3 36.4 105 960.5**

**Второй завтрак**

Пром. Сок виноградный 200 0.6 0.4 32.6 136.4

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0.4 32.6 136.4**

**Обед**

54-2з Огурец в нарезке 120 1 0.1 3 16.9

54-3с Рассольник Ленинградский 300 7.1 8.7 20.4 188.3

54-1г Макароны отварные 200 7.1 6.6 43.7 262.4

54-4м Котлета из говядины 100 18.2 17.4 16.4 295.2

54-3соус Соус красный основной 20 0.7 0.5 1.8 14.1

54-4хн Компот из изюма 200 0.4 0.1 18.3 75.9

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

Пром. Хлеб пшеничный 80 6.1 0.6 39.4 187.5

**Итого за Обед 1070 43.9 34.6 159.7 1125.7**

**Полдник**

Пром. Молоко 3.2% 150 4.4 4.8 7.1 88.8

Пром. Банан 170 2.6 0.9 35.7 160.7

Пром. Вафли с фруктовыми начинками 30 0.8 1 23.2 105

**Итого за Полдник 350 7.8 6.7 66 354.5**

**Ужин**

54-16з Винегрет с растительным маслом 100 1.2 8.9 6.7 111.9

54-6г Рис отварной 200 4.8 6.4 48.6 271.4

54-6р Рыба, припущенная в молоке (горбуша) 120 19.9 13.8 3.5 217.2

54-3гн Чай с лимоном и сахаром 200 0.2 0.1 6.6 27.9

Пром. Хлеб пшеничный 75 5.7 0.6 36.9 175.8

Пром. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 16.7 85.4

**Итого за Ужин 745 35.1 30.4 119 889.6**

**Второй ужин**

Пром. Булка городская 50 3.9 1.2 26.7 133

Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 21.6 153

**Итого за Второй ужин 250 9.3 6.2 48.3 286**

**Итого за день 3255 150 114.7 530.6 3752.7**

**Неделя 2 Воскресенье**

**Завтрак**

54-1з Сыр твердых сортов в нарезке 20 4.6 5.9 0 71.7

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0.2 14.5 0.3 132.2

54-25.1к Каша жидкая молочная рисовая 200 5.3 5.4 28.7 184.5

54-4гн Чай с молоком и сахаром 200 1.6 1.1 8.6 50.9

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.6</b>	<b>29.6</b>	<b>105.2</b>	<b>769</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	300	4.6	7.7	18.4	161.2
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>63.6</b>	<b>33.1</b>	<b>134.1</b>	<b>1088.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.3</b>	<b>7.5</b>	<b>42.3</b>	<b>269.3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Морская капуста	100	0.9	0.2	3	17.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>48.2</b>	<b>12.8</b>	<b>109.9</b>	<b>748</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>8.1</b>	<b>5.5</b>	<b>45.1</b>	<b>261.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3125</b>	<b>149.4</b>	<b>88.9</b>	<b>469.2</b>	<b>3273.1</b>