

УТВЕРЖДАЮ

ГКОУ РД «Кочубейская СОШИ»

Мичилова М.М.

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.



## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 лет

ГКОУ РД «Кочубейская средняя общеобразовательная школа-интернат»

| №      | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины(мг.) |        |   |   | Минеральные вещества |   |    |       |
|--------|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|--------|---|---|----------------------|---|----|-------|
|        |                               |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         | В1            | С      | А | Е | Са                   | Р | Mg | Fe    |
|        | <b>I Завтрак</b>              |              |                  | 1-день |          |                         |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 296    | Каша гречневая                | 150          | 873              | 2,29   | 0,94     | 232,06                  | 0,213         |        |   |   | 13,854               |   |    | 4,641 |
| 261    | Яйцо отварное                 | 50           | 6,35             | 5,75   | 0,35     | 78,5                    |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 4      | Сыр                           | 15           | 1,87             | 3,6    | 3,9      | 55,5                    |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 359    | Кофе на молоке                | 200          | 2,24             | 2,1    | 22,48    | 118,84                  | 0,024         | 0,65   |   |   | 69,22                |   |    | 0,354 |
|        | Хлеб пшеничный                | 100          | 8,4              | 11     | 28,7     | 180                     |               |        |   |   |                      |   |    |       |
|        | <b>II Завтрак</b>             |              |                  |        |          |                         |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 494    | Булка                         | 100          | 12,3             | 4      | 48,7     | 280                     |               |        |   |   |                      |   |    |       |
|        | <b>Обед</b>                   |              |                  |        |          |                         |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 115(1) | Суп гороховый                 | 300          | 7,2              | 5,1    | 25,8     | 177                     |               |        | 7 |   | 23,335               |   |    | 2,41  |
| 531    | Плов с мясом                  | 250          | 15,95            | 13,925 | 4        | 399,1                   | 1,467         | 8,19   |   |   |                      |   |    |       |
| 407    | Сок                           | 200          |                  |        | 27,4     | 112                     | 0,4           | 8      |   |   |                      |   |    |       |
| 480    | Хлеб пшеничный                | 150          | 12,6             | 1,65   | 43,05    | 178,26                  |               |        |   |   |                      |   |    |       |
|        | <b>Ужин</b>                   |              |                  |        |          |                         |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 313    | Каша пшеничная молочная       | 300          | 3,06             | 0,45   | 0,24     | 125,49                  | 0,021         |        |   |   | 0,833                |   |    | 0,425 |
| 1      | Масло сливочное               | 15           | 0,6              | 6,42   | 3,94     | 75,9                    |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 430(а) | Чай с сахаром                 | 200          | 0,2              | 0,06   | 10       | 42                      |               |        |   |   |                      |   |    |       |
| 480    | Хлеб пшеничный                | 100          | 8,4              | 1,1    | 28,7     | 180                     |               |        |   |   |                      |   |    |       |
|        | <b>Итого</b>                  |              | 83,15            | 63,375 | 252,32   | 2222,65                 | 1,679         | 29,706 |   |   | 111,12               |   |    | 4,597 |

|             |  |            |           | II - день |               |               |       |       |  |        |  |  |       |
|-------------|--|------------|-----------|-----------|---------------|---------------|-------|-------|--|--------|--|--|-------|
| I Завтрак   |  |            |           |           |               |               |       |       |  |        |  |  |       |
| 19<br>596,1 | Макароньы отварные<br>Сосиски отварные | 150        | 5,35      | 0,56      | 0,86          | 157,47        | 0,057 |       |  | 9,003  |  |  | 7,812 |
| 4           | Сыр                                    | 100<br>15  | 1,87      | 3,6       | 3,9           | 55,5          |       |       |  |        |  |  |       |
| 261         | Яйцо                                   | 50         | 6,35      | 5,75      | 0,35          | 78,5          |       |       |  |        |  |  |       |
| 430(a)      | Чай с сахаром                          | 200        | 0,2       | 0,06      | 10            | 42            |       |       |  |        |  |  |       |
| 480         | Хлеб пшеничный                         | 100        | 8,4       | 1,1       | 28,7          | 180           |       |       |  |        |  |  |       |
| II Завтрак  |  |            |           |           |               |               |       |       |  |        |  |  |       |
| 494         | Булка                                  | 100        | 12,3      | 4         | 48,7          | 280           |       |       |  |        |  |  |       |
| Обед        |  |            |           |           |               |               |       |       |  |        |  |  |       |
| 300         | Борщ                                   | 300        | 3         | 5,4       | 15,9          | 123           |       |       |  |        |  |  |       |
| 102<br>407  | Рагу из птицы<br>Сок                   | 200        | 9,08      | 11,7      | 17,1          | 209,84        | 0,122 | 9,69  |  | 32,592 |  |  | 1,72  |
| 480         | Хлеб пшеничный                         | 200<br>150 | -<br>12,6 | 1,65      | 27,4<br>43,05 | 112<br>178,26 | 0,4   | 8     |  |        |  |  |       |
| Ужин        |  |            |           |           |               |               |       |       |  |        |  |  |       |
| 309         | Каша манка молочная                    | 300        | 6,81      | 0,66      | 0,21          | 216,27        | 0,069 |       |  | 13,187 |  |  |       |
| 1           | Масло сливочное                        | 15         | 0,6       | 6,42      | 3,94          | 75,9          |       |       |  |        |  |  |       |
| 430(a)      | Чай с сахаром                          | 200        | 0,2       | 0,06      | 10            | 42            |       |       |  |        |  |  |       |
| 480         | Хлеб пшеничный                         | 100        | 8,4       | 1,1       | 28,7          | 180           |       |       |  |        |  |  |       |
| Итого       |  | 77,55      |           | 52,56     | 238,81        | 1930,74       | 0,648 | 17,69 |  | 54,782 |  |  | 9,532 |

теат. 05.22. Прием 7  
 в/ч к С.И. Рш:

|                   |  | III-день         |                     |                     |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
|-------------------|--|------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------|----------------|--|----------------|--|----------------|
| <b>I Завтрак</b>  |  |                  |                     |                     |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
| 596,1<br>174      | Рыба пареная<br>Корфейное пюре                           | 100              | 4,36<br>3,18        | 5,87<br>6,46        | 6,15                 | 109,51<br>165,98      | 0,074<br>0,122 | 6,733<br>17,75 |  | 8,821<br>46,63 |  | 0,553<br>1,036 |
| 1<br>430(a)       | Масло сливочное<br>Чай с сахаром                         | 15<br>200        | 0,6<br>0,2          | 6,42<br>0,06        | 3,94<br>10           | 75,9<br>42            |                |                |  |                |  |                |
| 480               | Хлеб пшеничный   | 100              | 8,4                 | 1,1                 | 28,7                 | 180                   |                |                |  |                |  |                |
| <b>II Завтрак</b> |  |                  |                     |                     |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
| 458<br>509        | Яблоки<br>Печенье  | 100<br>50        | 0,4                 | 0,4                 | 9,8                  | 44                    |                |                |  |                |  |                |
| <b>Обед</b>       |  |                  |                     |                     |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
| 629               | Суп-лапша домашняя                                       | 300              | 14,19               | 10,59               | 2,61                 | 210,51                | 0,154          | 4,333          |  | 33,64          |  | 3,48           |
| 523               | Гуляш  | 100              | 7,54                | 6,24                | 1,26                 | 156,94                | 0,099          | 0,726          |  | 9,781          |  | 2,42           |
| 310               | Каша пшеничная   | 150              | 4,23                | 0,48                | 0,36                 | 116,14                | 0,082          |                |  |                |  | 1,617          |
| 652               | Салат из капусты   | 100              | 1,11                | 4,99                | 8,35                 | 82,24                 | 0,018          | 27,6           |  | 34,98          |  | 0,417          |
| 407<br>480        | Сок<br>Хлеб пшеничный                                    | 200<br>150       |                     |                     | 27,4<br>43,05        | 112<br>178,26         | 0,4            | 8              |  |                |  |                |
|                   |  |                  | 12,6                | 1,65                |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
| <b>Ужин</b>       |  |                  |                     |                     |                      |                       |                |                |  |                |  |                |
| 313<br>261<br>480 | Каша рисовая молочная<br>Яйцо отварное<br>Хлеб пшеничный | 300<br>50<br>100 | 3,06<br>6,35<br>8,4 | 0,45<br>5,75<br>1,1 | 0,24<br>0,35<br>28,7 | 125,49<br>78,5<br>180 | 0,021          |                |  | 0,833          |  | 0,659          |
| <b>Итого</b>      |  |                  | 60,91               | 44,92               | 110,39               | 1906,02               | 0,97           | 29,542         |  | 99,705         |  | 10,181         |

|                   |                     |     | IV-день |       |        |        |       |        |        |  |       |
|-------------------|---------------------|-----|---------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--|-------|
| <b>I Завтрак</b>  |                     |     |         |       |        |        |       |        |        |  |       |
| 296               | Каша гречневая      | 150 | 8,73    | 2,29  | 0,94   | 232,06 | 0,213 |        | 90,273 |  | 1,438 |
| 261               | Яйцо отварное       | 50  | 6,35    | 5,75  | 0,35   | 78,5   |       |        |        |  |       |
| 4                 | Сыр                 | 15  | 1,87    | 3,6   | 3,9    | 55,5   |       |        |        |  |       |
| 359               | Кофе на молоке      | 200 | 2,24    | 2,1   | 22,48  | 118,84 | 0,024 | 0,65   | 69,22  |  | 0,354 |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 100 | 8,4     | 1,1   | 28,7   | 180    |       |        |        |  |       |
| <b>II Завтрак</b> |                     |     |         |       |        |        |       |        | 7      |  |       |
| 494               | Булка               | 100 | 12,3    | 4     | 48,7   | 280    |       |        |        |  |       |
| <b>Обед</b>       |                     |     |         |       |        |        |       |        |        |  |       |
| 593               | Рассольник домашний | 300 | 10,02   | 7,41  | 19,2   | 174,39 | 0,131 | 13,160 | 43,327 |  | 2,746 |
| 174               | Картофельное пюре   | 200 | 3,18    | 6,46  | 18,28  | 165,38 | 0,122 | 17,751 | 46,628 |  | 1,036 |
| 68,2              | Котлеты с жиром     | 100 | 10,89   | 14,36 | 1,11   | 256,26 | 0,159 | 0,149  | 24,628 |  | 2,910 |
| 662               | Салат из моркови    | 100 | 1,16    | 2,07  | 10,07  | 62,67  | 0,071 | 3,43   | 39,98  |  | 0,769 |
| 407               | Сок                 | 200 |         |       | 27,4   | 112    | 0,4   | 8      |        |  |       |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 150 | 12,6    | 1,65  | 43,05  | 178,26 |       |        |        |  |       |
| <b>Ужин</b>       |                     |     |         |       |        |        |       |        |        |  |       |
| 310               | Каша пшеничная      | 150 | 4,23    | 0,48  | 0,36   | 116,14 | 0,082 |        |        |  | 1,617 |
| 1                 | Масло сливочное     | 15  | 0,6     | 6,42  | 3,94   | 75,9   |       |        |        |  |       |
| 430(а)            | Чай с сахаром       | 200 | 0,2     | 0,06  | 10     | 42     |       |        |        |  |       |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 100 | 8,4     | 1,1   | 28,7   | 180    |       |        |        |  |       |
| <b>Итого</b>      |                     |     | 90,3    | 58,85 | 266,82 | 2307,9 | 1,418 | 43,14  | 314,05 |  | 10,78 |

|                   |                                   |            |            | v-день     |               |               |       |        |  |        |  |       |  |
|-------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|-------|--------|--|--------|--|-------|--|
| <b>I Завтрак</b>  |                                   |            |            |            |               |               |       |        |  |        |  |       |  |
| 531               | Плов                              | 250        | 15,95      | 13,925     | 4             | 399,1         | 1,467 | 8,19   |  | 23,335 |  | 2,419 |  |
| 1                 | Масло сливочное                   | 15         | 0,6        | 6,42       | 3,94          | 75,9          |       |        |  |        |  |       |  |
| 120<br>480        | Какао на молоке<br>Хлеб пшеничный | 200<br>100 | 6,2<br>8,4 | 6,4<br>1,1 | 22,36<br>28,7 | 169,82<br>180 | 0,04  | 0,24   |  | 221,14 |  | 0,7   |  |
| <b>II Завтрак</b> |                                   |            |            |            |               |               |       |        |  |        |  |       |  |
| 458(в)            | Мандарины                         | 200        | 1,6        | 0,4        | 15            | 70            |       |        |  |        |  |       |  |
| <b>Обед</b>       |                                   |            |            |            |               |               |       |        |  |        |  |       |  |
| 130(1)            | Суп рисовый                       | 300        | 4,5        | 6,3        | 21            | 159           |       |        |  |        |  |       |  |
| 73,1              | Тефтели                           | 100        | 7,76       | 7,37       | 3,1           | 184,02        | 0,125 | 0,096  |  | 21,815 |  | 2,755 |  |
| 19                | Макароны отварные                 | 150        | 5,35       | 0,56       | 0,86          | 157,47        | 0,057 |        |  | 9,003  |  | 7,812 |  |
| 407<br>480        | Сок<br>Хлеб пшеничный             | 200<br>150 |            |            | 27,4<br>43,05 | 112<br>178,26 | 0,4   | 8      |  |        |  |       |  |
| <b>Ужин</b>       |                                   |            |            |            |               |               |       |        |  |        |  |       |  |
| 453               | Пирожки с капустой                | 150        | 11,2       | 31,32      | 10,47         | 495,49        | 0,191 | 39,44  |  | 97,98  |  | 2,514 |  |
| 261               | Яйцо отварное                     | 50         | 6,35       | 5,75       | 0,35          | 78,5          |       |        |  |        |  |       |  |
| 436               | Молоко                            | 200        | 6          | 3          | 9,6           | 90            |       |        |  |        |  |       |  |
| 480               | Хлеб пшеничный                    | 100        | 8,4        | 1,1        | 28,7          | 180           |       |        |  |        |  |       |  |
| <b>Итого</b>      |                                   |            | 94,91      | 84,895     | 218,98        | 2579,56       | 2,26  | 55,966 |  | 373,27 |  | 16,2  |  |

| I Завтрак  |                   |     | VI-день |       |        |         |       |        |  |  |        |  |       |
|------------|-------------------|-----|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--|--|--------|--|-------|
| 404,3      | Оладьи с повидлом | 150 | 11,82   | 10,75 | 16,65  | 381,16  | 0,362 | 1,001  |  |  | 130,99 |  | 3,858 |
| 4          | Сыр               | 15  | 1,87    | 3,6   | 3,9    | 55,5    |       |        |  |  |        |  |       |
| 359        | Кофе              | 200 | 2,24    | 2,1   | 22,48  | 118,84  | 0,024 | 0,65   |  |  | 69,22  |  | 0,354 |
| 480        | Хлеб пшеничный    | 100 | 8,4     | 1,1   | 28,7   | 180     |       |        |  |  |        |  |       |
| II Завтрак |                   |     |         |       |        |         |       |        |  |  |        |  |       |
| 458        | Яблоки            | 200 | 0,8     | 0,8   | 19,6   | 88      |       |        |  |  |        |  |       |
| Обед       |                   |     |         |       |        |         |       |        |  |  |        |  |       |
| 116а       | Суп макаронный    | 300 | 3,6     | 2,4   | 22,2   | 126     |       |        |  |  |        |  |       |
| 336        | Голубцы с мясом   | 200 | 13,6    | 15    | 22     | 278     |       |        |  |  |        |  |       |
| 662        | Салат из моркови  | 100 | 1,16    | 2,07  | 10,07  | 62,67   | 0,071 | 3,43   |  |  | 39,98  |  | 0,769 |
| 407        | Сок               | 200 |         |       | 27,4   | 112     | 0,4   | 8      |  |  |        |  |       |
| 480        | Хлеб пшеничный    | 150 | 12,6    | 1,65  | 43,05  | 270     |       |        |  |  |        |  |       |
| УЖИН       |                   |     |         |       |        |         |       |        |  |  |        |  |       |
| 309        | Каша манная       | 300 | 6,81    | 0,66  | 0,21   | 216,27  | 0,069 |        |  |  | 13,187 |  | 0,659 |
| 261        | Яйцо              | 50  | 6,35    | 5,75  | 0,35   | 78,5    |       |        |  |  |        |  |       |
| 430(а)     | Чай с сахаром     | 200 | 0,2     | 0,06  | 10     | 42      |       |        |  |  |        |  |       |
| 480        | Хлеб пшеничный    | 100 | 8,4     | 1,1   | 28,7   | 180     |       |        |  |  |        |  |       |
| Итого      |                   |     | 77,85   | 47,03 | 255,31 | 2188,94 | 0,471 | 13,081 |  |  | 253,38 |  | 5,64  |

|                   |                         |     |        |        | VII-день |         |       |        |  |        |        |        |       |  |
|-------------------|-------------------------|-----|--------|--------|----------|---------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--|
| <b>I Завтрак</b>  |                         |     |        |        |          |         |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 296               | Каша гречневая          | 150 | 8,37   | 2,29   | 0,94     | 232,06  | 0,213 |        |  |        | 13,854 |        | 4,641 |  |
| 261               | Яйцо отварное           | 50  | 6,35   | 5,75   | 0,35     | 78,5    |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 1                 | Масло сливочное         | 15  | 0,6    | 6,42   | 3,94     | 75,9    |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 432               | Чай с молоком           | 200 | 1,6    | 1,6    | 2,4      | 30      |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7     | 180     |       |        |  |        |        |        |       |  |
| <b>II Завтрак</b> |                         |     |        |        |          |         |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 494               | Булочка                 | 100 | 12,3   | 4      | 48,7     | 280     |       |        |  |        |        |        |       |  |
| <b>Обед</b>       |                         |     |        |        |          |         |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 83                | Борщ                    | 300 | 3      | 5,4    | 15,9     | 123     |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 67,1              | Котлеты с соусом        | 100 | 9,168  | 5,472  | 1,812    | 185,83  | 0,141 | 1,573  |  | 20,07  |        | 3,263  |       |  |
| 306               | Каша перлов.            | 150 | 3,03   | 0,36   | 0,3      | 104,44  | 0,029 |        |  | 13,854 |        | 4,641  |       |  |
| 652               | Салат из капусты        | 100 | 1,11   | 4,99   | 8,35     | 82,24   | 0,018 | 27,6   |  | 34,98  |        | 0,417  |       |  |
| 407               | Сок                     | 200 |        |        | 27,4     | 112     | 0,4   | 8      |  |        |        |        |       |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 150 | 12,6   | 1,65   | 43,05    | 270     |       |        |  |        |        |        |       |  |
| <b>Ужин</b>       |                         |     |        |        |          |         |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 313               | Каша пшеничная молочная | 300 | 3,06   | 0,45   | 0,24     | 125,49  | 0,021 |        |  | 0,833  |        | 0,425  |       |  |
| 4                 | Сыр                     | 15  | 1,87   | 3,6    | 3,9      | 55,5    |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 430(а)            | Чай с сахаром           | 200 | 0,2    | 0,06   | 10       | 42      |       |        |  |        |        |        |       |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7     | 180     |       |        |  |        |        |        |       |  |
| <b>Итого:</b>     |                         |     | 72,018 | 43,142 | 195,982  | 2156,96 | 0,822 | 37,173 |  | 83,591 |        | 13,387 |       |  |



|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | VIII-день         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--|--|--------|--|--------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | <b>I Завтрак</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 531    | Плов с мясом      | 250 | 15,95  | 13,925 | 4      | 399,1   | 1,467  | 8,19   |  |  | 23,335 |  | 2,41   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | Масло сливочное   | 15  | 0,6    | 6,42   | 3,94   | 75,9    |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120    | Какао             | 200 | 6,2    | 6,4    | 2236   | 169,82  | 0,06   | 1,08   |  |  | 221,14 |  | 0,7    |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 480    | Хлеб пшеничный    | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7   | 180     |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | <b>II Завтрак</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 509    | Печенье           | 100 |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 458(г) | Апельсины         | 150 | 1,35   | 3      | 12,1   | 57      |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | <b>Обед</b>       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119(1) | Уха Ростовская    | 300 | 15,3   | 7,8    | 18,9   | 207     |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 596,1  | Рыба жаренная     | 100 | 4,36   | 5,87   | 6,15   | 109,51  | 0,074  | 6,733  |  |  | 8,821  |  | 0,55   |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183    | Капуста тушеная   | 200 | 3,46   | 6,26   | 9,82   | 137,9   | 0,0602 | 28,398 |  |  | 90,273 |  | 1,438  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 407    | Сок               | 200 |        |        | 27,4   | 112     | 0,4    | 8      |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 480    | Хлеб пшеничный    | 150 | 12,6   | 1,65   | 43,05  | 270     |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | <b>УЖИН</b>       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 404,3  | Оладьи с повидлом | 200 | 15,76  | 14,34  | 22,2   | 508,22  | 0,483  | 1,334  |  |  | 176,65 |  | 5,144  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261    | Яйцо отварное     | 50  | 6,35   | 5,75   | 0,35   | 78,5    |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 436    | Молоко            | 200 | 6      | 3      | 9,6    | 90      |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 480    | Хлеб пшеничный    | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7   | 180     |        |        |  |  |        |  |        |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |                   |     |        |        |        |         |        |        |  |  |        |  |        | <b>ИТОГО:</b>     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |                   |     | 104,73 | 76,615 | 237,27 | 2574,95 | 3,086  | 53,735 |  |  | 520,22 |  | 10,242 |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|        |                         |     |       |        | IX-день |         |       |        |  |  |        |  |  |        |
|--------|-------------------------|-----|-------|--------|---------|---------|-------|--------|--|--|--------|--|--|--------|
|        | <b>I Завтрак</b>        |     |       |        |         |         |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 789,1  | Омлет натуральный       | 200 | 14    | 15,86  | 6,56    | 222,26  | 0,099 | 1,625  |  |  | 216,85 |  |  | 2,405  |
| 4      | Сыр                     | 15  | 1,87  | 3,6    | 3,9     | 55,5    |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 120    | Какао                   | 200 | 6,2   | 6,4    | 22,36   | 169,82  | 0,04  | 1,08   |  |  | 221,14 |  |  | 0,7    |
| 480    | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1    | 28,7    | 180     |       |        |  |  |        |  |  |        |
|        | <b>II Завтрак</b>       |     |       |        |         |         |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 494    | Булка                   | 100 | 12,3  | 4      | 48,7    | 280     |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 488    | Яблоки                  | 100 | 0,4   | 0,4    | 9,8     | 44      |       |        |  |  |        |  |  |        |
|        | <b>Обед</b>             |     |       |        |         |         |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 115(1) | Суп гороховый           | 300 | 7,2   | 5,1    | 25,8    | 177     |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 100,1  | Птица отварная          | 100 | 7,82  | 5,98   | 1,21    | 156,23  | 0,095 | 1,227  |  |  | 12,451 |  |  | 2,153  |
| 19     | Макароны отварные       | 150 | 5,35  | 0,56   | 0,86    | 157,47  | 0,057 |        |  |  | 9,03   |  |  | 7,812  |
| 639    | Салат из свежих помидор | 100 | 1,34  | 4,11   | 3,44    | 56,12   | 0,043 | 19,11  |  |  | 41,18  |  |  | 0,713  |
| 407    | Сок                     | 200 |       |        | 27,4    | 112     | 0,4   | 8      |  |  |        |  |  |        |
| 480    | Хлеб пшеничный          | 150 | 12,6  | 1,65   | 43,05   | 270     |       |        |  |  |        |  |  |        |
|        | <b>Ужин</b>             |     |       |        |         |         |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 313    | Каша рисовая жидкая     | 300 | 3,06  | 0,45   | 0,24    | 125,49  | 0,021 |        |  |  | 0,833  |  |  | 0,425  |
| 1      | Масло                   | 15  | 0,6   | 6,42   | 3,94    | 75,9    |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 430(а) | Чай с сахаром           | 200 | 0,2   | 0,06   | 10      | 42      |       |        |  |  |        |  |  |        |
| 480    | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1    | 28,7    | 180     |       |        |  |  |        |  |  |        |
|        | <b>Итого</b>            |     | 89,74 | 56,736 | 264,66  | 2314,13 | 0,755 | 31,042 |  |  | 501,38 |  |  | 14,208 |

|                   |                     |     |        |        | Х-день  |         |       |        |  |        |        |
|-------------------|---------------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|--|--------|--------|
| <b>I Завтрак</b>  |                     |     |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 310               | Каша пшеничная      | 150 | 4,23   | 0,48   | 0,36    | 116,14  | 0,082 |        |  |        | 1,617  |
| 596,1             | Колбаса жаренная    | 100 |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 1                 | Масло сливочное     | 15  | 0,6    | 6,42   | 3,94    | 75,9    |       |        |  |        |        |
| 359               | Кофе на молоке      | 200 | 2,24   | 2,1    | 22,48   | 118,84  | 0,024 | 0,65   |  | 69,22  | 0,354  |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7    | 180     |       |        |  |        |        |
| <b>II Завтрак</b> |                     |     |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 494               | Пряники             | 100 |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 458(д)            | Банан               | 100 | 3      | 1      | 21      | 190     |       |        |  |        |        |
| <b>Обед</b>       |                     |     |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 593               | Рассольник домашний | 300 | 10,02  | 7,41   | 19,2    | 174,39  | 0,131 | 13,160 |  | 43,327 | 2,746  |
| 67,1              | Котлеты с соусом    | 100 | 9,168  | 5,472  | 1,812   | 185,83  | 0,141 | 1,573  |  | 20,072 | 3,263  |
| 174               | Картофельное пюре   | 200 | 3,18   | 6,46   | 18,28   | 165,95  | 0,122 | 17,751 |  | 46,628 | 1,036  |
| 662               | Салат из моркови    | 100 | 1,16   | 2,07   | 10,07   | 62,67   | 0,071 | 3,43   |  | 39,98  | 0,769  |
| 407               | Сок                 | 200 |        |        | 27,4    | 112     | 0,4   | 8      |  |        |        |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 150 | 12,6   | 1,65   | 43,05   | 270     |       |        |  |        |        |
| <b>Ужин</b>       |                     |     |        |        |         |         |       |        |  |        |        |
| 309               | Каша манная         | 300 | 6,81   | 0,66   | 0,21    | 216,27  | 0,069 |        |  | 13,187 | 0,659  |
| 4                 | Сыр                 | 15  | 1,87   | 3,6    | 3,9     | 55,5    |       |        |  |        |        |
| 261               | Яйцо отварное       | 50  | 6,35   | 5,75   | 0,35    | 78,5    |       |        |  |        |        |
| 430(а)            | Чай с сахаром       | 200 | 0,2    | 0,06   | 10      | 42      |       |        |  |        |        |
| 480               | Хлеб пшеничный      | 100 | 8,4    | 1,1    | 28,7    | 180     |       |        |  |        |        |
| <b>Итого</b>      |                     |     | 78,228 | 45,332 | 239,452 | 2223,99 | 1,04  | 44,564 |  | 231,41 | 10,444 |

| I Завтрак  |                         | XI-день |      |       |        |         |       |       |  |        |  |        |
|------------|-------------------------|---------|------|-------|--------|---------|-------|-------|--|--------|--|--------|
| 23         | Макароны зап. с яйцом   | 150     | 7,03 | 7,42  | 1,81   | 188,37  | 0,057 | 0,354 |  | 21,89  |  | 6,139  |
| 4          | Сыр                     | 15      | 1,87 | 3,6   | 3,9    | 55,5    |       |       |  |        |  |        |
| 120        | Какао                   | 200     | 6,2  | 6,4   | 22,36  | 169,82  | 0,04  | 1,08  |  | 221,14 |  | 0,7    |
| 480        | Хлеб пшеничный          | 100     | 8,4  | 1,1   | 28,7   | 180     |       |       |  |        |  |        |
| II Завтрак |                         |         |      |       |        |         |       |       |  |        |  |        |
| 458(в)     | Мандарин                | 200     | 1,6  | 0,4   | 15     | 70      |       |       |  |        |  |        |
| Обед       |                         |         |      |       |        |         |       |       |  |        |  |        |
| 130(2)     | Суп рисовый с томатом   | 300     | 4,5  | 6,3   | 21,6   | 108     |       |       |  |        |  |        |
| 306        | Каша перловая           | 150     | 3,03 | 0,36  | 0,3    | 104,44  | 0,029 |       |  | 13,854 |  | 4,641  |
| 73,1       | Тефтели                 | 100     | 7,76 | 7,37  | 3,1    | 184,02  | 0,125 | 0,096 |  | 21,815 |  | 2,755  |
| 652        | Салат из капусты        | 100     | 1,11 | 4,99  | 8,35   | 82,24   | 0,018 | 27,6  |  | 34,98  |  | 0,417  |
| 407        | Сок                     | 200     |      |       | 27,4   | 112     | 0,4   | 8     |  |        |  |        |
| 480        | Хлеб пшеничный          | 150     | 12,6 | 1,65  | 43,05  | 270     |       |       |  |        |  |        |
| Ужин       |                         |         |      |       |        |         |       |       |  |        |  |        |
| 138(1)     | Суп молочный с клёцками | 300     | 10,5 | 21,6  | 31,8   | 363     |       |       |  |        |  |        |
| 1          | Масло сливочное         | 15      | 0,6  | 6,42  | 3,94   | 75,9    |       |       |  |        |  |        |
| 432        | Чай с молоком           | 200     | 1,6  | 1,6   | 2,4    | 30      |       |       |  |        |  |        |
| 480        | Хлеб пшеничный          | 100     | 8,4  | 1,1   | 28,7   | 180     |       |       |  |        |  |        |
| ИТОГО:     |                         |         | 75,2 | 70,09 | 241,69 | 2173,29 | 0,831 | 37,13 |  | 313,68 |  | 14,652 |

|                   |                         |     |       |        |        |        |       |        |  |  |        |  | ХИ-день |  |  |  |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--------|--|---------|--|--|--|
| <b>I Завтрак</b>  |                         |     |       |        |        |        |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 531               | Плов с мясом            | 250 | 15,95 | 13,925 | 4      | 399,1  | 1,467 | 8,19   |  |  | 23,335 |  | 2,41    |  |  |  |
| 1                 | Масло сливочное         | 15  | 0,6   | 6,42   | 3,94   | 75,9   |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 359               | Кофе на молоке          | 200 | 2,24  | 2,1    | 22,48  | 118,84 | 0,024 | 0,65   |  |  | 69,22  |  | 0,354   |  |  |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1    | 28,7   | 180    |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b> |                         |     |       |        |        |        |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 441.2             | Пирожки жаренные с пов. | 100 | 9,34  | 14,12  | 4,27   | 316,04 | 0,107 | 0,149  |  |  | 57,538 |  | 0,853   |  |  |  |
| <b>Обед</b>       |                         |     |       |        |        |        |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 629               | Суп-лапша домашняя      | 300 | 14,19 | 10,59  | 2,61   | 210,51 | 0,154 | 4,33   |  |  | 33,64  |  | 3,48    |  |  |  |
| 102               | Рагу из птицы           | 100 | 4,54  | 5,85   | 8,55   | 104,92 | 0,061 | 4,845  |  |  | 16,29  |  | 0,86    |  |  |  |
| 174               | Картофельное пюре       | 200 | 3,18  | 6,46   | 18,28  | 165,9  | 0,122 | 17,751 |  |  | 46,63  |  | 1,036   |  |  |  |
| 407               | Сок                     | 200 |       |        | 27,4   | 112    | 0,4   | 8      |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 150 | 12,6  | 1,65   | 43,05  | 270    |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| <b>Ужин</b>       |                         |     |       |        |        |        |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 313               | Каша рисовая молочная   | 300 | 3,06  | 0,45   | 0Д4    | 125,49 | 0,021 |        |  |  | 0,833  |  | 0,425   |  |  |  |
| 261               | Яйцо отварное           | 50  | 6,35  | 5,75   | 0,35   | 78,5   |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 430(а)            | Чай с сахаром           | 200 | 0,2   | 0,06   | 10     | 42     |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1    | 28,7   | 180    |       |        |  |  |        |  |         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>     |                         |     | 89,05 | 69,575 | 202,57 | 2379,2 | 2,356 | 43,91  |  |  | 247,49 |  | 9,42    |  |  |  |

| XIII-день         |                         |     |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--|--------|--|--------|
| <b>I Завтрак</b>  |                         |     |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 19                | Макароны отварные       | 150 | 5,35  | 0,56  | 0,86  | 157,47  | 0,057 |       |  | 9,003  |  | 7,812  |
| 596,1             | Сосиски отварные        | 100 |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 4                 | Сыр                     | 15  | 1,87  | 3,6   | 3,9   | 55,5    |       |       |  |        |  |        |
| 120               | Какао на молоке         | 200 | 6,2   | 6,4   | 22,36 | 169,82  | 0,04  | 1,08  |  | 221,14 |  | 0,7    |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1   | 28,7  | 180     |       |       |  |        |  |        |
| <b>II Завтрак</b> |                         |     |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 509               | Печенье                 | 50  |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 458               | Яблоки                  | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 44      |       |       |  |        |  |        |
| <b>Обед</b>       |                         |     |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 115(1)            | Суп фасолевый           | 300 | 7,2   | 5,1   | 25,8  | 177     |       |       |  |        |  |        |
| 296               | Каша гречневая          | 150 | 8,73  | 2,29  | 0,94  | 232,06  | 0,213 |       |  | 13,854 |  | 4,641  |
| 523               | Гуляш                   | 100 | 7,54  | 6,24  | 1,26  | 156,94  | 0,099 | 0,726 |  | 9,781  |  | 2,420  |
| 639               | Салат из свежих помидор | 100 | 1,34  | 4,11  | 3,44  | 56,12   | 0,43  | 19,11 |  | 41,18  |  | 0,713  |
| 407               | Сок                     | 200 |       |       | 27,4  | 112     | 0,4   | 8     |  |        |  |        |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 150 | 12,6  | 1,65  | 43,05 | 270     |       |       |  |        |  |        |
| <b>Ужин</b>       |                         |     |       |       |       |         |       |       |  |        |  |        |
| 404,3             | Оладьи с повидлом       | 200 | 15,76 | 14,64 | 22,2  | 508,22  | 0,482 | 1,334 |  | 174,65 |  | 5,144  |
| 261               | Яйцо отварное           | 50  | 6,35  | 5,75  | 0,35  | 78,5    |       |       |  |        |  |        |
| 1                 | Масло сливочное         | 15  | 0,6   | 6,42  | 3,94  | 75,9    |       |       |  |        |  |        |
| 436               | Молоко                  | 200 | 6     | 3     | 9,6   | 90      |       |       |  |        |  |        |
| 480               | Хлеб пшеничный          | 100 | 8,4   | 1,1   | 28,7  | 180     |       |       |  |        |  |        |
| <b>Итого</b>      |                         |     | 96,74 | 62,36 | 232,3 | 2543,53 | 1.334 | 30.25 |  | 469.61 |  | 21.399 |

|                  |                   |     |      |      | XIV-день |        |       |        |  |        |  |       |  |
|------------------|-------------------|-----|------|------|----------|--------|-------|--------|--|--------|--|-------|--|
| <b>I Завтрак</b> |                   |     |      |      |          |        |       |        |  |        |  |       |  |
| 596,1            | Рыба жаренная     | 100 | 4,36 | 5,87 | 6,15     | 109,51 | 0,074 | 6,733  |  | 8,821  |  | 0,55  |  |
| 174              | Картофельное пюре | 200 | 3,18 | 6,46 | 18,28    | 165,98 | 0,122 | 17,751 |  | 46,628 |  | 1,036 |  |
| 1                | Масло сливочное   | 15  | 0,6  | 6,42 | 3,94     | 75,9   |       |        |  |        |  |       |  |
| 359              | Кофе на молоке    | 200 | 2,24 | 2,1  | 22,48    | 118,84 | 0,024 | 0,65   |  | 69,22  |  | 0,354 |  |

|                   |                       |     |       |      |        |         |       |        |  |         |  |       |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|------|--------|---------|-------|--------|--|---------|--|-------|
| 480               | Хлеб пшеничный        | 100 | 8,4   | 1,1  | 28,7   | 180     |       |        |  |         |  |       |
| <b>II Завтрак</b> |                       |     |       |      |        |         |       |        |  |         |  |       |
| 494               | Булка                 | 100 | 12,3  | 4    | 48,7   | 280     |       |        |  |         |  |       |
| 458(г)            | Апельсин              | 100 | 0,9   | 0,2  | 8,1    | 38      |       |        |  |         |  |       |
| <b>Обед</b>       |                       |     |       |      |        |         |       |        |  |         |  |       |
| 83                | Борщ                  | 300 | 3     | 5,4  | 15,9   | 123     |       |        |  |         |  |       |
| 296               | Каша гречневая        | 150 | 8,73  | 2,29 | 0,94   | 232,06  | 0,213 |        |  | 13,854  |  | 4,641 |
| 103               | Птица тушеная в соусе | 100 | 6,3   | 6,44 | 1,11   | 131,96  | 0,039 | 1,56   |  | 9,085   |  | 0,859 |
| 652               | Салат из капусты      | 100 | 1,16  | 2,07 | 10,07  | 62,67   | 0,071 | 3,43   |  | 39,98   |  | 0,769 |
| 407               | Сок                   | 200 |       |      | 27,4   | 112     | 0,4   | 8      |  |         |  |       |
| 480               | Хлеб пшеничный        | 150 | 12,6  | 1,65 | 43,05  | 270     |       |        |  |         |  |       |
| <b>Ужин</b>       |                       |     |       |      |        |         |       |        |  |         |  |       |
| 313               | Каша рисовая          | 300 | 3,06  | 0,45 | 0,24   | 125,49  | 0,021 |        |  | 0,833   |  | 0,425 |
| 261               | Яйцо отварное         | 50  | 6,35  | 5,75 | 0,35   | 78,5    |       |        |  |         |  |       |
| 4                 | Сыр                   | 15  | 1,87  | 3,6  | 3,9    | 55,5    |       |        |  |         |  |       |
| 432               | Чай с молоком         | 200 | 1,6   | 1,6  | 2,4    | 30      |       |        |  |         |  |       |
| 480               | Хлеб пшеничный        | 100 | 8,4   | 1,1  | 28,7   | 180     |       |        |  |         |  |       |
| <b>Итого</b>      |                       |     | 85,05 | 56,5 | 270,41 | 2369,41 | 0,964 | 38,124 |  | 188,291 |  | 8,634 |