

УТВЕРЖДАЮ:
Директор краевого государственного бюджетного
образовательного
учреждения для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат № 4»



Беляева О.Е.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

краевого государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4 «

7-11 лет

В питании учащихся используются йодированные продукты:

- 1) хлеб;
- 2) молоко;
- 3) соль.

Третьи блюда (компот, кисель, чай) в обед витаминизируются из расчета 60 мг на одного ребенка.

Витаминизация блюд производится на пищеблоке диетсестрой непосредственно перед их раздачей.

Четырнадцатидневное меню рассчитано по нормам питания, согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 СанПиН 2.4.5.2409-08, для школьников от 7 до 11 лет, совместно для мальчиков и девочек.

Четырнадцатидневное меню разработано согласно «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Киев «А.С.К.» 2002 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» М1955(Сдобные хлебобулочные изделия).

Нормы физиологических потребностей Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.).

Химический состав блюд рассчитан согласно «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А. Покровского, М., 1976 г.

Химический состав и калорийность по примерному четырнадцатидневное меню

| День | Б | Ж | У | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | ККалл |
|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| 1 | 78,5 | 79,7 | 341 | 1095 | 13 | 1,28 | 1,34 | 61 | 2467,5 |
| 2 | 78,5 | 79,7 | 335 | 1075 | 13,2 | 1,3 | 1,3 | 59,6 | 2455,1 |
| 3 | 78,1 | 80,2 | 339 | 1104,5 | 12,8 | 1,26 | 1,48 | 65 | 2466,4 |
| 4 | 81 | 79,5 | 340 | 1112 | 12,2 | 1,24 | 1,5 | 62,7 | 2464,6 |
| 5 | 78,1 | 81 | 341 | 1081 | 12,6 | 1,2 | 1,5 | 61 | 2432,2 |
| 6 | 81 | 80,3 | 337 | 1112 | 11,6 | 1,3 | 1,48 | 61,3 | 2350,7 |
| 7 | 76,3 | 81,93 | 336,8 | 1109 | 11,95 | 1,2 | 1,41 | 59,6 | 2352,3 |
| 8 | 77,58 | 81,2 | 336,7 | 1198 | 11,7 | 1,28 | 1,52 | 62,1 | 2389,4 |
| 9 | 77,9 | 81 | 338 | 1134 | 12 | 1,3 | 1,5 | 61,1 | 2386 |
| 10 | 76,52 | 81,8 | 341 | 1124 | 12,4 | 1,26 | 1,49 | 65,2 | 2372,4 |
| 11 | 78,9 | 80,5 | 334,8 | 1107 | 12,1 | 1,5 | 1,46 | 63,2 | 2402,9 |
| 12 | 78,2 | 82,1 | 336 | 1200 | 12,1 | 1,3 | 1,53 | 62 | 2411,2 |
| 13 | 79,7 | 80,9 | 334,5 | 1127 | 11,7 | 1,57 | 1,51 | 60,2 | 2383,2 |
| 14 | 76,4 | 83,4 | 368 | 1113 | 11,5 | 1,23 | 1,52 | 62,1 | 2403 |
| ср/сут | 78,3 | 80,9 | 339,9 | 1120,8 | 12,2 | 1,3 | 1,47 | 61,9 | 2409,8 |
| норма | 77 | 79 | 335 | 1100 | 12 | 1,2 | 1,4 | 60 | 2350 |

1 День (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 10 958 | Каша кукурузная | 250 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | | | | | | |
| | | Сыр | 12 | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16,0 | 21,0 | 80,0 | 220 | 1,96 | 0,24 | 0,31 | 10 | 501,2 |
| 2 завтрак | | Вафли | 20 | | | | | | | | | |
| | | Коф.напиток | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 1 | 1 | 26 | 4,02 | 0,3 | 0,046 | 0,038 | 6,1 | 158,2 |
| обед | 169 591/798 378 736 868 | Рассольник с картофелем сметана | 250 | | | | | | | | | |
| | | Котлета из говядины | 110 | | | | | | | | | |
| | | Макароны отварн. | 150 | | | | | | | | | |
| | | Салат из св.капусты | 80 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | 50 40 | | | | | | | | | |
| | | Компот из с/ф | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 31 | 25 | 92 | 385 | 4,2 | 0,42 | 0,4 | 29,1 | 741,2 |
| полдник | | Сок фруктов. | 200 | | | | | | | | | |
| | | Булка домашняя | 65 200 | | | | | | | | | |
| | | Фрукты | | | | | | | | | | |
| ужин | 461-462 355 41 943 | Капуста тушеная с мясом(говядина) | 200 | | | | | | | | | |
| | | Салат из свеклы | 60 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | | | | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19 | 21,7 | 90 | 275 | 3,0 | 0,3 | 0,35 | 16 | 578,9 |
| 2 ужин | 966 | Варенец | 200 | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 124 |
| итого | | | | 78,5 | 79,7 | 341 | 1095 | 13 | 1,28 | 1,34 | 61 | 2467,5 |

2 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|--------------|--------------------------------|---|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 42 959 | Омлет нат. | 250 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | | | | | | |
| | | Масло | 10 | | | | | | | | | |
| | | Какао на молоке | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 17 | 16 | 86 | 201 | 1,7 | 0,5 | 0,4 | 14 | 502,1 |
| 2 завтрак | 1103 | Печенье | 27 | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | 3 | 21 | 26 | 1,8 | 0,16 | 0,22 | 8,15 | 123 |
| обед | 196 614 323 882 | Борщ с капустой и картофелем сметаной | 250 | | | | | | | | | |
| | | Картоф. пюре | 150 | | | | | | | | | |
| | | Рыба запеченная с овощами | 120 | | | | | | | | | |
| | | Салат из св. томатов и огурцов с раст. маслом | 80 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | 40 50 | | | | | | | | | |
| | | Кисель | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 26 | 27 | 80 | 439 | 4,6 | 0,56 | 0,51 | 21,6 | 703 |
| полдник | | Фрукты | 200 | | | | | | | | | |
| | | Ватрушка | 70 | | | | | | | | | |
| | | Йогурт | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 7 | 9 | 79 | 2,2 | 1,5 | 0,1 | 0,09 | 16 | 402 |
| ужин | 420 619 319 41 943 | Запеканка карт. с говядиной | 200 | | | | | | | | | |
| | | Салат с морковью и яблоком | 80 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | | | | | | | | | |
| | | Сыр | 12 | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,1 | 19,9 | 84,3 | 281 | 3,2 | 0,32 | 0,35 | 15,2 | 598 |
| 2 ужин | 966 | Ряженка | 200 | | | | | | | | | 127 |
| | | | | 3,8 | 9,3 | 15,3 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,06 | 127 |
| Итого | | | | 78,5 | 79,7 | 335 | 1075 | 13,2 | 1,3 | 1,3 | 59,6 | 2455,1 |

3 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|--------------|--------------------------------|--|--------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 235 42 958 | Пудинг творожный с изюмом и сг.молоком | 140/15 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | | | | | | |
| | | Масло | 10 | | | | | | | | | |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 15.3 | 13.1 | 65.3 | 213 | 2.4 | 0.23 | 0.38 | 13.1 | 500,1 |
| 2 завтрак | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | Вафли | 20 | 10.2 | 11.3 | 40.7 | 25.9 | 0.6 | 0.22 | 0.08 | 8.15 | 187 |
| обед | 200 315/586 868 | Суп картофельный с фрикадельками сметана | 250 | | | | | | | | | |
| | | Кнели куриные | 85 | | | | | | | | | |
| | | Макароны отв. с маслом | 150 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | | | | | | |
| | | Компот | 200 | | | | | | | | | |
| | | с/ф Салат из св. овощей | 80 | | | | | | | | | |
| | | 29.3 | 30.2 | 126.2 | 475 | 5.3 | 0.42 | 0.51 | 29.1 | 768,3 | | |
| полдник | | Фрукты | 200 | | | | | | | | | |
| | | Булочка школьная | 70 | | | | | | | | | |
| | | Сок фруктов. | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 8 | 12 | 59 | 1,5 | 1,2 | 0,1 | 0,05 | 2,3 | 310 |
| | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 502 335 424 41 943 | Жаркое домашнему | 250 | | | | | | | | | |
| | | Свекольная котлета | 100 | | | | | | | | | |
| | | Яйцо вареное | 40 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 20.6 | 20.4 | 92.1 | 275 | 3.5 | 0.33 | 0.26 | 15.6 | 574 |
| 2 ужин | 966 | Йогурт | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 5.1 | 9.0 | 5.7 | 189 | 0.15 | 0.06 | 0.25 | 1.05 | 127 |
| итого | | | | 78,1 | 80,2 | 339 | 1104,5 | 12,8 | 1,26 | 1,48 | 65 | 2466,4 |

4 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 42 959 | Каша пшеничная | 250 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | | | | | | |
| | | Сыр | 12 | | | | | | | | | |
| | | Какао на молоке | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16, | 16,8 | 72,4 | 203 | 2,9 | 0,22 | 0,31 | 13 | 510 |
| 2 завтрак | 1103 | Чай с сахаром печенье | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,6 | 12,3 | 40,7 | 25,9 | 0,6 | 0,22 | 0,08 | 8,15 | 198,3 |
| обед | 170 642 679 736 882 | Суп гороховый с картоф. | 250 | | | | | | | | | |
| | | сметана | 10 | | | | | | | | | |
| | | Запеч. | 120 | | | | | | | | | |
| | | Курин.окорочок | 150 | | | | | | | | | |
| | | Гречневый г-р | 80 | | | | | | | | | |
| | | Салат из отварн. свеклы с черносл. | 50 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 200 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | | | | |
| Кисель | 50 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 35 | 27,6 | 138, | 487 | 4,9 | 0,45 | 0,54 | 24,2 | 767,1 |
| полдник | | Фрукты | 200 | | | | | | | | | |
| | | Йогурт | 200 | | | | | | | | | |
| | | Ватрушка с творогом | 75 | | | | | | | | | |
| | | | | 12 | 8 | 6 | 235 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 298 |
| ужин | 467 336 41 943 | Рыба запечен по русски с картоф. | 250 60 10 | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 200 | | | | | | | | | |
| | | Сливочное масло | | | | | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | | | | | | | | | | |
| | | | | 19 | 15,8 | 84,1 | 273 | 3,1 | 0,32 | 0,36 | 16 | 564,2 |
| 2 ужин | 966 | Снежок | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,1 | 127 |
| Итого | | | | 81, | 79,5 | 340 | 1112 | 12,2 | 1,24 | 1,5 | 62,7 | 2464,6 |

5 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|--------------------------------|--|--|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| завтрак | 390 42 958 | Каша овсяная Хлеб пшеничный Сыр Кофейный напиток с молоком | 250 60 12 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16,3 | 12,1 | 68,3 | 254 | 2,3 | 0,29 | 0,29 | 11,9 | 531,5 |
| 2 завтрак | | Чай Вафли | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2 | 1,23 | 50,2 | 4,02 | 0,3 | 0,046 | 0,038 | 6,1 | 180,1 |
| обед | 206 582 723 868 | Суп из рыбной консервы Карт. пюре Суфле из печени Сельдь солен.(филе) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот с/ф | 250 150 120 80 45 50 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 28,1 | 37,6 | 120,6 | 385 | 5,6 | 0,54 | 0,48 | 23 | 768,5 |
| полдник | | Фрукты Сок фрукт. Бутерброд с повидлом | 200 200 65 | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | 4 | 5 | 174 | 0,8, | 0,04 | 0,06 | 1,2 | 248 |
| ужин | 486 683 424 41 943 | Картоф. тушен.с овощами Яйцо вареное Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 250 40 70 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,8 | 19,9 | 93,7 | 275 | 3,2 | 0,35 | 0,41 | 19 | 577,1 |
| 2 ужин | | Варенец | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 78,1 | 81 | 341 | 1081 | 12,6 | 1,2 | 1,5 | 61 | 2432,2 |

6 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|--------------------------|--|---|------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| завтрак | 235 42 959 | Каша ячневая Хлеб пшеничный сыр Чай | 200 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16,1 | 14,3 | 69,3 | 229 | 1,8 | 0,29 | 0,32 | 13 | 501 |
| 2 завтрак | 1103 | Какао Печенье | 200 50 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,51 | 11,3 | 41,3 | 26 | 0,6 | 0,22 | 0,08 | 8,21 | 234,2 |
| обед | 205 608 704 882 | Суп с клецками сметана Гуляш из говядины Перлов. гарнир Хлеб ржаной хлеб пшеничный Кисель Отварная свекла | 250 10 120/50 150 40 50 200 70 | | | | | | | | | |
| | | | | 32,1 | 28,1 | 131,1 | 482 | 5,5 | 0,38 | 0,53 | 23 | 766,5 |
| полдник | | Сок Фрукты Вафли | 200 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | 4 | 8 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,07 | 12 | 127 |
| ужин | 353 620 41 943 | Рыбный рулет хлеб Макароны отв. Масло сливочное Чай с сахаром Хлеб пшенич. | 120 150 10 200 80 | | | | | | | | | |
| | | | | 20,5 | 17,6 | 90,2 | 265 | 2,9 | 0,33 | 0,3 | 16 | 593 |
| 2 ужин | 966 | Ряженка | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,1 | 129 |
| итого | | | | 81, | 80,3 | 337 | 1112 | 11,6 | 1,3 | 1,48 | 61,3 | 2350,7 |

7 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|--------------------------------|---|--|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| завтрак | 390 42 958 | Каша пшеничная Хлеб пшеничный масло Кофейный напиток с молоком | 250 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 15,4 | 15,8 | 67 | 260 | 2,4 | 0,34 | 0,32 | 12 | 510 |
| 2 завтрак | | Чай Гренки с сыром | 200 40/12 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2 | 1,23 | 50,2 | 4,02 | 0,3 | 0,046 | 0,038 | 6,1 | 180,1 |
| обед | 213 349 624 868 | Суп овощной с зелен.горошком Картофельное пюре Рыба туш.с овощами Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф Салат из свеклы | 250 150 130 50 60 200 80 | | | | | | | | | |
| | | | | 27 | 36,6 | 130,2 | 455 | 5,2 | 0,45 | 0,56 | 24 | 810,2 |
| полдник | | Сок Фрукты Печенье | 200 200 27 | | | | | | | | | |
| | | | | 5 | 4 | 7 | 120 | 0,5 | 0,02 | 0,06 | 11 | 124 |
| ужин | 510 310 424 41 945 | Тефтели из говядины с рисом Овощи припущенные в молочном соусе Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с молоком | 120 200 80 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,2 | 21,3 | 83,7 | 201 | 3,9 | 0,3 | 0,35 | 16 | 597 |
| 2 ужин | 966 | Йогурт | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 131 |
| итого | | | | 76,3 | 81,93 | 336,8 | 1109 | 11,95 | 1,2 | 1,41 | 59,6 | 2352,3 |

8 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|---------------------------------|--|---|-------------------|-------------|--------------|------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|--------------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| завтрак | 390 42 959 | Каша рисовая Хлеб с сыром Какао на молоке | 250 60/12 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16,2 | 16,3 | 69 | 269,3 | 2,2 | 0,29 | 0,35 | 13,5 | 501 |
| 2 завтрак | 1103 | Чай вафли | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,62 | 12,3 | 40,7 | 25,9 | 06 | 022 | 0,08 | 8,15 | 256,2 |
| обед | 196 561 688 736 882 | Суп с фасолью и картофелем сметана Плов из говядины Салат из св. капусты Хлебпшен. Кисель Хлеб ржан. | 250 10 180 75 50 200 40 | | | | | | | | | |
| | | | | 29,9 | 26,5 | 125,2 | 425 | 5,1 | 0,41 | 0,52 | 23,5 | 785,2 |
| полдник | | Йогурт Фрукты Пирог с повидлом | 200 200 75 | | | | | | | | | |
| | | | | 8 | 7 | 14 | 132 | 0,7 | 0,08 | 0,1 | 12 | 134 |
| ужин | 464 320 424 41 943 | Овощное рагу с мясом Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 200 80 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 22,3 | 19,9 | 91,1 | 289 | 3,4 | 0,3 | 0,32 | 16 | 586 |
| 2 ужин | 966 | Снежок | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 10,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 77,5 8 | 81,2 | 336,7 | 119 8 | 11,7 | 1,28 | 1,52 | 62,1 | 2389, 4 |

9 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|--------------------------|--|---|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 319 42 958 | Суп молочный с макарон.изд. Хлеб пшеничный масло Кофейный напиток с молоком | 250 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 14,5 | 16,1 | 70 | 200 | 1,3 | 0,26 | 0,31 | 12 | 521,, 2 |
| 2 завтрак | | Чай печенье | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2 | 1,23 | 50,2 | 4,02 | 0,3 | 0,04 6 | 0,03 8 | 6,1 | 180,1 |
| обед | 176 608 708 882 | Суп свекольник с кароф. и смет. Котлета рыбн. Картоф.пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Салат из св. овощей | 250 10 110 150 40 40 75 | | | | | | | | | |
| | | | | 28,3 | 35,6 | 130 | 486 | 6,2 | 0,53 | 0,48 | 24 | 801,3 |
| полдник | | Сок фрукт. Фрукты Булочка с сыром | 200 200 70 | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | 8 | 12 | 126 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 13 | 166,1 |
| ужин | 616 711 41 943 | Макароны запеч. с яйцом Картофель, Пюре морковн. Хлеб пшеничный Масло сл Чай с сахаром | 150 100 50 80 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,2 | 17,1 | 82,2 | 275 | 3,5 | 0,36 | 0,39 | 16 | 587 |
| 2 ужин | 966 | Варенец | 200 | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,0 | 131 |
| Итого | | | | 77,9 | 81 | 338 | 1134 | 12 | 1,3 | 1,5 | 61,1 | 2386,7 |

10 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|--------------------------|---|--|-------------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| завтрак | 384 42 959 | Каша манная Хлеб пшеничный сыр Какао на молоке | 250 60 12 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,2 | 16,2 | 69 | 230 | 2,3 | 0,25 | 0,3 | 12 | 504,2 |
| 2 завтрак | 1103 | Чай вафли | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,62 | 12,3 | 40,7 | 25,9 | 0,6 | 0,22 | 0,08 | 8,15 | 210,3 |
| обед | 208 637 299 868 | Суп рассольник по домашн. Смет. Котлеты курин. Горхов.пюре Салат из св. овощей Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф | 250 10 100 150 75 50 50 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 29 | 27,6 | 119,8 | 395 | 4,6 | 0,41 | 0,48 | 28 | 812,2 |
| полдник | | Йогурт Фрукты Пирог с творогом | 200 200 70 | | | | | | | | | |
| | | | | 8 | 5 | 12 | 122 | 0,07 | 0,1 | 0,08 | 36 | 142,2 |
| ужин | 503 334 41 943 | Рыба запеченная с яйцом Морковная котлета Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Масло сл Чай с сахаром | 250 100 40 40 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,2 | 19,9 | 85,2 | 285 | 3,1 | 0,29 | 0,38 | 16 | 576,5 |
| 2 ужин | 966 | Ряженка | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 76,5 2 | 81,8 | 341 | 1124 | 12,4 | 1,26 | 1,49 | 65,2 | 2372,4 |

11 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|--------------|--------------------------|---|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 235 42 958 | Каша пшен. Хлеб пшеничный сыр Чай | 250 60 12 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 15,9 | 16,9 | 68 | 210 | 2,3 | 0,29 | 0,31 | 16 | 501,2 |
| 2 завтрак | | Какао печенье | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2 | 1,23 | 50,2 | 4,02 | 2,3 | 0,46 | 0,038 | 6,1 | 189 |
| обед | 186 601 736 868 | Суп с клецками сметана Гречнев.гарн. Окорочок запечен. Салат из свеклы с черносливом Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф | 250 10 200 120 75 45 45 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 29,1 | 32,1 | 123 | 415 | 4,5 | 0,45 | 0,51 | 23 | 788,5 |
| полдник | | Сок Булочка школьн. Фрукты | 200 75 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | 8 | 12 | 130 | 0,07 | 0,1 | 0,08 | 28 | 196,2 |
| ужин | 469 693 41 943 | Рыба с овощами Картофель тушеный в молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 120 150 80 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,2 | 19,8 | 87,3 | 289 | 2,8 | 0,28 | 0,39 | 16 | 601 |
| 2 ужин | 966 | Йогурт | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 78,9 | 80,5 | 334,8 | 1107 | 12,1 | 1,5 | 1,46 | 63,2 | 2402,9 |

12 день (7-11)

| | Сборник рецептур | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|---------------------------------------|--|--|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 42 959 | Каша геркулес Хлеб пшеничный Сыр Какао на молоке | 200 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 15,9 | 16,3 | 69,3 | 213 | 2,6 | 0,25 | 0,31 | 16 | 500,2 |
| 2 завтрак | 1103 | Чай вафли | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,62 | 12,3 | 40,7 | 25,9 | 0,6 | 0,22 | 0,08 | 8,15 | 198,5 |
| обед | 221 536 730 882 | Щи со свеж.капус. сметана Перлов.гарнир Ленивые голубцы Салат из св. овощей Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель | 250 10 150 110 80 50 50 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 30,1 | 28,1 | 131,3 | 486 | 4,8 | 0,46 | 0,53 | 21,9 | 786,2 |
| полдник | | Йогурт Бутерброд с повидлом Фрукты | 200 70 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 7 | 6 | 11 | 124 | 0,08 | 0,09 | 0,1 | 27 | 201,3 |
| ужин | 510 683 310 424 41 943 | Жаркое по домашнему Яйцо вареное Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 200 40 50 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 23,1 | 17,9 | 89,2 | 286 | 3,2 | 0,31 | 0,36 | 14,8 | 598 |
| 2 ужин | 966 | Снежок | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 78,2 | 82,1 | 336 | 1200 | 12,1 | 1,3 | 1,53 | 62 | 2411,2 |

13 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|------------------------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 42 958 | Каша пшеничная Хлеб пшеничный сыр Кофейный напиток с молоком | 200 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 16,1 | 15,9 | 69,2 | 229 | 2,5 | 0,29 | 0,32 | 14,1 | 510,2 |
| 2 завтрак | | Чай Гренки с сыром | 200 40/12 | | | | | | | | | |
| | | | | 10,2 | 1,23 | 50,2 | 4,02 | 2,3 | 0,46 | 0,038 | 6,1 | 180 |
| обед | 202 619/792 704 868 | Суп с макарон.изд. сметана Биточки из печени в смет.соусе Свекольное пюре Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф Картоф.пюре | 250 10 120/50 75 40 50 200 150 | | | | | | | | | |
| | | | | 29,3 | 34,9 | 123,2 | 418 | 4,1 | 0,45 | 0,54 | 23 | 779 |
| полдник | | сок Фрукты Вафли | 200 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | 8 | 12 | 112 | 0,05 | 0,03 | 0,07 | 18 | 189 |
| ужин | 345/798 41 943 | Руллет картофельный с мясом Помидор свежий Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 200 55 50 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,6 | 19,9 | 86,2 | 287 | 2,6 | 0,31 | 0,36 | 16 | 598 |
| 2 ужин | 966 | Варенец | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 79,7 | 80,9 | 334,5 | 1127 | 11,7 | 1,57 | 1,51 | 60,2 | 2383,2 |

14 день (7-11)

| | Сборник рецептов | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | минералы | | витамины | | | ккал |
|------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | |
| завтрак | 390 42 959 | Каша кукурузная Хлеб пшеничный сыр Какао на молоке | 250 60 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 15,4 | 15,8 | 67 | 220 | 2,4 | 0,25 | 0,31 | 14 | 502,2 |
| 2 завтрак | 1103 | Чай Вафли | 200 20 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,62 | 12,3 | 40,7 | 25,9 | 0,6 | 0,22 | 0,08 | 8,15 | 198,8 |
| обед | 226 626 310 882 | Суп гороховый Голубцы с мясом и рисом Картофель отварной с маслом Хлеб пшеничный Кисель Фрукты | 250 230 50 80 200 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 32,1 | 28,2 | 129 | 385 | 4,1 | 0,43 | 0,52 | 23 | 842,5 |
| полдник | | сок печенье фрукты | 200 27 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4 | 5 | 7 | 11 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 11 | 145 |
| ужин | 508/796 314 424 41 943 | Рыба запеченная в молочном соусе Овощи припущенные в мол.соусе Огурец свежий Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром | 120 150 70 70 10 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 19,8 | 21,1 | 87,1 | 285 | 3,2 | 0,25 | 0,36 | 16 | 615 |
| 2 ужин | 966 | Кефир | 200 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 9,0 | 5,7 | 189 | 1,15 | 0,06 | 0,25 | 1,05 | 127 |
| итого | | | | 76,4 | 83,4 | 368 | 1113 | 11,5 | 1,23 | 1,52 | 62,1 | 2403 |

Протшнуровано,
пронумеровано, скреплено
печатью

Директор

О.Е. Беляева

2021



[Handwritten signature]