

Примерное 14-ти дневное меню для детей с 7-11 и 12-18 лет

=Утверждаю
Директор ГКОУ АО
«Енотаевская общеобразовательная школа – интернат»
Н.И. Стрелкова



№ реце пт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
54- 6к	Каша вязкая молочная пшенная	7-11	220	8,5	11,7	43,5	313,2
		12-18	250	10,5	14,5	53,8	387,7
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14- 01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66,0
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76,,0
ИТОГО		7-11	505,00	19,53	27,93	79,90	648,40
		12-18	560,00	23,33	31,55	98,13	769,19
Второй завтрак							
	Апельсин	7-18	200	1,34	0,4	16,12	95,12
Обед							
	Винегрет овощной	7-11	80	1	7,1	5,4	89,5
		12-18	100	1,2	9	6,7	111,9
54--	Рассольник ленинградский	7-11	200	4,72	6,24	13,6	129,376

Примерное 14-ти дневное меню для детей с 7-11 и 12-18 лет

=Утверждаю
Директор ГКОУ АО
«Енотаевская общеобразовательная школа – интернат»
_____Н.И. Стрелкова

№ реце пт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
54- 6к	Каша вязкая молочная пшенная	7-11	220	8,5	11,7	43,5	313,2
		12-18	250	10,5	14,5	53,8	387,7
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14- 01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66,0
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76,,0
ИТОГО		7-11	505,00	19,53	27,93	79,90	648,40
		12-18	560,00	23,33	31,55	98,13	769,19
Второй завтрак							
	Апельсин	7-18	200	1,34	0,4	16,12	95,12
Обед							
	Винегрет овощной	7-11	80	1	7,1	5,4	89,5
		12-18	100	1,2	9	6,7	111,9
54--	Рассольник ленинградский	7-11	200	4,72	6,24	13,6	129,376

16		12-18	250	5,9	7,8	17	161,72
141	Гуляш из отварной говядины	7-18	100	16,8	16,8	3,87	236,12
54-11	Картофельное пюре	7-11	180	3,7	6,0	24,3	167,0
		12-18	200	4,1	6,6	27,0	186,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7,05	1,2	70,2	235,05
ИТОГО		7-11	840	30,795	37,015	121,27	838,496
		12-18	970	35,14	42,09	141,33	1000,75
Полдник							
54-6	Сырники	7-11	100	14,8	16,4	19,8	288
		12-18	150	21,8	24,3	27,2	418,6
54-7	Соус шоколадный	7-18	30	1,62	1,41	12,63	69,72
645	Кефир	7-18	200	5,8	5	8	100,2
ИТОГО		7-11	330	33,07	19,91	54,23	483,87
		12-18	380	41,62	24,41	65,43	588,52
Ужин							
54-4	Салат из соленых огурцов с луком	7-11	80	0,8	4	2,4	49,6
		12-18	100	1	5	3	62
54-8	Капуста тушеная	7-11	180	4,32	6,12	17,46	142,47
		12-18	200	4,8	6,8	19,4	158,3
5418	Печень говяжья по-строгановски	7-11	100	16,75	17,5	6,625	250,625
		12-18	100	16,75	17,5	6,625	250,625
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	630	25,56	24,93	79,9	633,37
		12-18	720	31,87	30,38	97,445	774,325

ИТОГО 1 день	7-11		105,43	108,44	339,88	2460,67
	12-18		116,20	119,83	406,06	2876,61

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
2 день							
Завтрак							
311	Каша манная молочная	7-11	220	6,10	7,40	30,70	211,99
		12-18	250	7,63	9,25	38,38	264,99
694	Какао со сгущенным молоком	7-18	200	3,5	3,4	22,3	130
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
54-1з		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	16,03	22,63	76,90	569,99
		12-18	560,00	19,36	25,30	92,51	669,28
Второй завтрак							
	Банан	7-18	200	3,07	0	44,8	191
Обед							
37	Салат "Студенческий"	7-11	80	3	8,4	4,9	107
		12-18	100	3,7	10,5	6,1	134
54-2с	Борщ со сметаной	7-11	200	4,696	6,096	10,096	114,216
		12-18	250	5,87	7,62	12,62	142,77
54-6г	Рис отварной рассыпчатый	7-11	180	3,6	5,4	36,45	208,725
		12-18	200	4,32	6,48	43,74	250,47
54-17р	Рыба тушеная с овощами	7-18	100	13,7	7,42	6,28	147

54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
ИТОГО		7-11	840	27,996	28,616	121,326	802,941
		12-18	970,00	32,39	33,82	142,24	939,54
Полдник							
773	Булочка Веснушка	7-11	100	7,4	4,8	40,8	270
		12-18	120	8,8	5,7	48	320
	Йогурт	7-18	200	6,8	5	11	116,2
	ИТОГО	7-11	300	14,2	9,8	59,8	356,2
		12-18	320	17,9	12,2	74,9	481
Ужин							
418	Салат из свеклы с изюмом	7-11	80	1,1	4,3	12,2	89
		12-18	100	1,3	5,3	15,3	111
54-11	Картофельное пюре	7-11	180	3,7	6,00	24,3	167,0
		12-18	200	4,1	6,6	27,00	186,0
54-25	Курица тушеная	7-18	100	14,10	6,30	4,40	131,30
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570	26,64	18,21	84,34	636,2
		12-18	670,00	29,20	20,51	116,72	934,90
ИТОГО 2 день		7-11		85,98	89,34	386,65	2648,33
		12-18		102,53	104,47	456,31	2996,92

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
3 день							
Завтрак							
54-9	Каша овсяная молочная	7-11	220	8,60	12,80	34,20	285,80
		12-18	250	10,75	16,00	42,75	357,25
685	Чай молочный	7-18	200	1,6	1,4	8,6	81
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	16,63	26,03	66,70	567,30
		12-18	560,00	20,58	30,05	83,18	685,04
Второй завтрак							
	Мандарин	7-18	200	1,71	0,29	15,14	70,00
Обед							
54-11	Салат из моркови с яблоками	7-11	80	0,7	4,7	6,5	71
		12-18	100	0,9	5,9	8,2	89
54-8с	Суп гороховый	7-11	200	6,68	4,60	16,28	133,14
		12-18	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-1т	Макароны отварные	7-11	180	5,30	5,50	32,70	202,00
		12-18	200	6,36	6,60	39,24	242,40
54-6и	Биточки из говядины	7-18	100	18,27	18,13	16,27	301,73
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
		7-11	840,00	38,45	37,43	136,75	981,57

ИТОГО		12-18	970,00	44,18	42,18	157,96	1160,56
Полдник							
54-2о	Омлет с зеленым горошком	7-11	120	10	13,8	2,8	176,0
		12-18	150	12	15,9	3,4	204,0
644	Молоко	7-18	200	5,8	6,5	9,4	116
	ИТОГО	7-11	320,00	15,40	18,00	14,10	290
		12-18	350,00	17,32	20,30	15,04	320
Ужин							
54-5з	Салат с солеными помидорами и луком	7-11	80	1,1	4,3	12,2	49
		12-18	100	1,3	5,3	15,3	62
54-4г	Гречка отварная	7-11	180	9,9	8,37	43,11	286,65
		12-18	200	11,00	9,30	47,90	318,50
54-25	Курица тушеная	7-11	100	14,10	6,30	4,40	131,30
		12-18	100	14,10	6,30	4,40	131,30
54-2гн	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	630,00	23,32	19,52	113,57	701,49
		12-18	720,00	28,72	22,98	136,02	844,20
ИТОГО 3 день		7-11		103,43	102,57	347,20	2548,84
		12-18		119,51	114,80	407,34	2988,28

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
4 день							
Завтрак							
54-16к	Каша Дружба молочная	7-11	220	5,00	6,90	23,90	178,00
		12-18	250	6,25	8,63	29,88	222,50
54-12	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	16,03	23,13	60,30	513,20
		12-18	560,00	19,08	25,68	74,21	603,99
Второй завтрак							
	Яблоко	7-18	200	0,77	0,77	19,50	88,70
Обед							
21	Салат здоровье	7-11	80	1,3	5,9	4,6	76,0
		12-18	100	1,6	7,4	5,7	95
38	Суп с клецками	7-11	200	4,62	3,34	11,40	94,06
		12-18	250	5,78	4,18	14,25	117,58
5	Рагу из овощей с говядиной	7-11	200	17,40	18,90	14,9	299,00
		12-18	250	21,2	23,7	18,7	373,7
54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235

ИТОГО		7-11	760,00	27,12	25,64	99,30	660,86
		12-18	890,00	32,77	28,87	115,29	804,03
Полдник							
54-1в	Ватрушка с творогом	7-11	100,00	14,6	19,4	32,6	415,4
		12-18	120,00	17,5	23,2	39,1	498,0
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	ИТОГО	7-11	300,00	14,8	19,4	46,3	468,4
		12-18	320,00	22,1	25,1	62,6	676,1
Ужин							
45	Салат из квашеной капусты	7-11	80	1,3	3,6	5,6	61
		12-18	100	1,5	4,5	7,0	76
54-1г	Макароны отварные	7-11	180	5,30	5,50	32,70	202,00
		12-18	200	6,36	6,50	39,24	242,40
	Котлеты из курицы	7-18	100	19,06	4,40	13,30	169,40
648	Кисель	7-18	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570,00	32,44	15,31	102,94	738,50
		12-18	670,00	35,90	17,29	123,12	859,03
ИТОГО 4 день		7-11		86,04	90,07	312,82	2423,58
		12-18		102,37	99,96	372,62	2856,06

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
5 день							
Завтрак							
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	7-11	220	8,5	11,7	43,5	313,2
		12-18	250	10,5	14,5	53,8	387,7
685	Чай молочный	7-18	200	1,5	1,6	15,8	81
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66,0
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76,0
ИТОГО		7-11	505,00	16,53	24,93	76,00	594,70
		12-18	560,00	20,33	28,55	94,23	715,49
Второй завтрак							
	Мандарин	7-18	200	1,71	0,29	15,14	70,00
Обед							
89	Сельдь с луком	7-11	80	7,77	6,63	3,20	102,86
		12-18	100	9,71	8,29	4,00	128,57
54-1с	Щи со сметаной	7-11	200	4,60	6,06	5,70	96,06
		12-18	250	5,75	7,58	7,13	120,08
54-11	Картофельное пюре	7-11	180	3,7	6,00	24,3	167,0
		12-18	200	4,1	6,6	27,0	186,0
141	Гуляш из отварной говядины	7-18	100	16,87	16,87	3,87	236,12
	Сок фруктовый	7-18	200	0,6	0	33	134,4
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7

		12-18	120	7	1,2	56,2	235
ИТОГО		7-11	840,00	37,64	36,36	112,27	871,94
		12-18	970,00	43,65	41,13	127,84	1029,13
Полдник							
54-1т	Творожная запеканка	7-11	100	17,07	10,73	16,67	231,87
		12-18	120	20,4	12,8	20,0	277,,80
54-1	Соус сметанный	7-18	30	0,45	2,52	0,96	28,5
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	ИТОГО	7-11	330,00	17,72	13,25	31,33	313,34
		12-18	350,00	26,25	18,62	39,66	429,27
Ужин							
37	Салат "Студенческий"	7-11	80	3	8,4	4,9	107
		12-18	100	3,7	10,5	6,1	134
54-6	Рис отварной	7-11	180	4,3	6,5	43,7	230,9
		12-18	200	4,8	7,2	48,6	250,47
54-25	Курица тушеная	7-18	100	14,10	6,30	4,40	131,3
648	Кисель	7-18	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	650,00	28,10	22,01	102,2	774,2
		12-18	720,00	31,6	25,08	123,1	884,1
ИТОГО 5 день		7-11		116,88	100,91	310,51	2483,31
		12-18		134,55	112,79	363,52	2912,24

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорий ность
				Б	Ж	У	
6 день							
Завтрак							
311	Каша манная молочная	7-11	220	6,10	7,40	30,70	211,99
		12-18	250	7,63	9,25	38,38	264,99
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135,0
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66,0
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76,0
ИТОГО		7-11	505,00	17,13	23,63	67,10	547,19
		12-18	560,00	20,46	26,30	82,71	646,48
Второй завтрак							
	Апельсин	7-18	200	1,34	0,4	16,12	95,12
Обед							
21	Салат здоровье	7-11	80	1,3	5,9	4,6	76,00
		12-18	100	1,,6	7,1	5,7	92,00
54-8	Суп с макаронными изделиями	7-11	200	5,16	2,78	18,50	119,60
		12-18	250	6,45	3,48	23,13	149,50
54-4г	Гречка отварная	7-11	180	8,20	6,90	35,90	238,90
		12-18	200	9,84	8,28	43,08	286,68
54-1м	Бефстроганов из говядины	7-18	100	14,90	15,60	2,30	210,20
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235

ИТОГО		7-11	840,00	34,26	29,68	134,90	886,40
		12-18	970,00	39,69	33,06	159,01	1062,38
Полдник							
54-13	Булочка сдобная	7-11	100	7,4	7,6	47,8	290
		12-18	120	8,8	9,1	57,3	348
644	Молоко	7-18	200	5,8	6,5	9,4	116
	ИТОГО	7-11	300,00	13,2	14,1	57,2	406
		12-18	320,00	16,9	17,9	81,1	551
Ужин							
5	Винегрет с фасолью	7-11	80	1	7,1	3,6	83,0
		12-18	100	1,2	8,8	4,5	103,0
54-12м	Плов с курицей	7-11	200	27,3	8,1	33,2	314,6
		12-18	250	34,,0	10,1	41,50	393,4
648	Кисель	7-18	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570,00	35,14	16,01	89,64	710,90
		12-18	670,00	44,50	20,08	112,97	874,53
ИТОГО 6 день		7-11		103,59	87,30	358,40	2537,61
		12-18		122,70	96,42	423,44	3099,50

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
7 день							
Завтрак							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	7-11	250	6,87	6,97	22,15	178,75
		12-18	300	8,24	8,36	26,58	214,50
685	Чай молочный	7-18	200	1,5	1,6	15,8	81
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-6о	Яйцо	7-11	40	4,80	4,00	0,30	56,60
ИТОГО		7-11	560,00	17,67	21,27	56,05	480,55
		12-18	630,00	20,08	22,90	68,41	555,43
Второй завтрак							
	Яблоко	7-18	200	0,77	0,77	19,5	88,7
Обед							
25	Салат Степной	7-11	80	1,2	4,8	5,9	71
		12-18	100	1,5	6	7,3	
54-11с	Суп рисовый	7-11	200	1,92	5,12	9,36	92
		12-18	250	2,40	6,40	11,70	115,00
54-23	Гороховое пюре	7-11	180	14,15	3,78	32,28	222,39
		12-18	200	16,98	4,54	38,74	266,87
54-4м	Котлета из говядины	7-18	100	14,5	12	12,8	218
54-3	Соус томатный	7-11	40	1,32	1,08	3,56	29,24
		12-18	50	1,65	1,35	4,45	36,55
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235

ИТОГО		7-11	880	38,29	27,58	130,50	870,33
		12-18	1020,00	44,53	31,49	151,06	1041,17
Полдник							
738	Пирожки печеные с яблоками	7-11	100	5	3,8	37,2	204
		12-18	150	7,5	5,7	55,8	306
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	ИТОГО	7-11	300	9,6	8,2	49,7	311,2
		12-18	350	12,1	10,1	68,3	413,2
Ужин							
45	Салат из квашеной капусты	7-11	80	1,2	3,6	5,6	61
		12-18	100	1,5	4,5	7,0	76
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	7-11	200	23	11,9	32,1	327,7
		12-18	250	28,75	14,88	40,13	409,63
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570	31,04	18,61	91,64	644,5
		12-18	670,00	39,32	23,33	114,55	808,03
ИТОГО 7 день		7-11		91,47	71,47	340,45	2396,28
		12-18		108,40	82,19	402,72	2 856,33
СР.ЗНАЧ за 7 дней		7-11		98,97	92,8	342,27	2499,8
СР.ЗНАЧ за 7 дней		12-18		115,18	104,5	404,57	2940,85

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
8 день							
Завтрак							
54-13к	Каша пшеничная молочная	7-11	220	8,20	10,80	38,50	283,50
		12-18	250	10,25	13,50	48,13	354,38
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	19,23	27,03	74,90	618,70
		12-18	560,00	23,08	30,55	92,46	735,87
Второй завтрак							
	Банан	7-18	200	3,	1	44,8	192
Обед							
5	Винегрет с фасолью	7-11	80	1	7,1	3,6	83
		12-18	100	1,25	8,9	4,5	103
54-10	Суп перловый	7-11	200	5,12	6,22	10,74	119,40
		12-18	250	6,40	7,78	13,43	149,25
54-1г	Макароны отварные	7-11	180	5,30	5,50	32,70	202,00
		12-18	200	6,36	6,60	39,24	242,40
54-1р	Котлета рыбная	7-18	100	14,10	2,60	8,60	114,30
54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
		7-11	840,00	30,82	22,42	119,44	747,20

ИТОГО		12-18	970,00	35,71	27,25	139,42	918,13
Полдник							
54-2о	Омлет с зеленым горошком	7-11	120	10	13,8	2,8	176
		12-18	150	12	15,9	3,4	204
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	ИТОГО	7-11	320,00	9,80	11,50	18,40	213,40
		12-18	350,00	11,72	13,80	19,34	245,48
Ужин							
54-4з	Салат из соленых помидор и огурцов с луком	7-11	80	0,8	4	2,4	52
		12-18	100	1,	5	3,0	62
54-4г	Гречка отварная	7-11	180	9,9	8,37	43,11	286,65
		12-18	200	11,00	9,30	47,90	318,50
54-25	Курица тушеная с морковью	7-18	100	14,10	6,30	4,40	131,30
648	Кисель	7-18	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	650,00	31,84	20,48	100,55	779,75
		12-18	720,00	35,47	22,93	119,52	887,95
ИТОГО 8 день		7-11		96,68	83,73	359,03	2482,13
		12-18		109,05	94,53	415,53	2 878,42

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
9 день							
Завтрак							
54-21к	Каша рисовая молочная	7-11	220	5,20	6,50	28,40	193,70
		12-18	250	6,50	8,13	35,50	242,13
694	Какао со сгущенным молоком	7-18	200	3,5	3,4	22,3	130
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	15,13	21,73	74,60	551,70
		12-18	560,00	18,23	24,18	89,63	646,42
Второй завтрак							
	Мандарин	7-18	200	1,71	0,29	15,14	70,00
Обед							
54-11	Салат из моркови с яблоками	7-11	80	0,7	4,7	6,5	71
		12-18	100	0,9	5,9	8,2	89
54-8с	Суп гороховый	7-11	200	6,68	4,60	16,28	133,14
		12-18	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	7-11	180	4,40	5,90	30,50	192,90
		12-18	200	5,28	7,08	36,60	231,48
141	Гуляш из отварной говядины	7-18	100	16,8	16,8	3,87	236,12
54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7

		12-18	120	7	1,2	56,2	235
ИТОГО		7-11	840,00	33,88	33,00	119,15	855,16
		12-18	970,00	38,93	36,93	140,42	1023,33
Полдник							
54-1в	Ватрушка с творогом	7-11	100,00	13	15,7	26,1	300
		12-18	120,00	15,6	18,8	31,2	360
644	Молоко	7-18	200	6	6,5	9,4	120
	ИТОГО	7-11	300,00	20,4	25,9	42	420,0
		12-18	320,00	27,7	31,6	48,3	480,0
Ужин							
89	Сельдь с луком	7-11	80	7,77	6,63	3,20	102,86
		12-18	100	9,71	8,29	4,00	128,57
54-28	Жаркое по-домашнему с курицей	7-11	200	20,1	7,0	17,5	217,4
		12-18	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570,00	28,49	21,36	72,58	582,86
		12-18	670,00	36,13	26,77	90,72	730,97
ИТОГО 9 день		7-11		98,70	105,20	319,95	2478,04
		12-18		114,49	117,98	374,40	2 899,03

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийнос ть
				Б	Ж	У	
10 день							
Завтрак							
54-19	Суп молочный с макаронными изделиями	7-11	250	6,87	6,97	22,15	178,75
		12-18	300	8,24	8,36	26,58	214,50
685	Чай молочный	7-18	200	1,5	1,6	15,8	81
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-6о	Яйцо	7-11	40	4,80	4,00	0,30	56,60
ИТОГО		7-11	560,00	17,37	21,27	54,95	481,05
		12-18	630,00	20,08	22,90	67,31	555,93
Второй завтрак							
	Яблоко	7-18	200	0,77	0,77	19,5	88,7
Обед							
45	Салат из квашеной капусты	7-11	80	1,2	3,6	5,6	61
		12-18	100	1,5	4,5	7,0	76,
54-2с	Борщ со сметаной	7-11	200	4,70	6,10	10,10	114,22
		12-18	250	5,88	7,63	12,63	142,78
54-11г	Картофельное пюре	7-11	180	3,7	5,9,	24,3	167,0
		12-18	200	4,1	6,6	27,0	186,0
5	Азу из говядины	7-18	100	14,6	20,1	3,3	252
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
ИТОГО		7-11	840,00	28,78	36,68	105,40	810,72
		12-18	970,00	33,17	40,72	122,69	961,99

Полдник							
358	Сырники со сгущенным молоком	7-11	100	14,8	16,4	19,8	288
		12-18	150	21,8	24,3	27,2	413
	Кефир	7-18	200	5,8	5	8	100,2
	ИТОГО	7-11	300,00	31,45	18,5	41,6	388,2
		12-18	350,00	40	23	52,8	513,2
Ужин							
21	Салат Здоровье	7-11	80	1,3	5,9	4,6	76
		12-18	100	1,625	7,375	5,75	95
54-12м	плов с курицей	7-11	200	27,3	8,1	33,2	314,6
		12-18	250	34	10	41,5	393,4
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570,00	29,34	13,71	76,84	580,20
		12-18	670,00	37,20	17,21	96,05	770,15
ИТОГО 10 день		7-11		104,26	102,03	294,39	2446,87
		12-18		119,21	111,19	343,24	2 808,97

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
11 день							
Завтрак							
54-9	Каша овсяная молочная	7-11	220	8,60	12,80	34,20	285,80
		12-18	250	10,75	16,00	42,75	357,25
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66,0
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76,0
ИТОГО		7-11	505,00	16,63	26,03	66,70	567,30
		12-18	560,00	20,58	30,05	83,18	685,04
Второй завтрак							
	Яблоко	7-18	200	0,77	0,77	19,5	88,7
Обед							
54-16	Винегрет овощной	7-11	80	1,1	7,1	5,4	89
		12-18	100	1,2	9,0	6,7	111
38	Суп с клецками	7-11	200	4,62	3,34	11,40	94,06
		12-18	250	5,78	4,18	14,25	117,58
54-6г	Рис отварной	7-11	180	4,3	6,5	43,7	250,90
		12-18	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-5м	Котлета из курицы	7-18	100	19,06	4,40	13,30	169,40
	Сок фруктовый	7-18	200	0,6	0	33	134,4
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
		7-11	840,00	38,28	19,74	152,60	882,46

ИТОГО		12-18	970,00	43,58	23,36	175,13	1054,06
Полдник							
746	Пирожки печеные с картофелем	7-11	100	6,5	4,0	35,9	208
		12-18	120	7,8	4,8	43,2	250
644	Молоко	7-18	200	6,0	6,4	7,4	120
	ИТОГО	7-11	300,00	13,2	11,3	50,2	328
		12-18	320,00	16,9	13,7	73,32	370
Ужин							
37	Салат "Студенческий"	7-11	80	3	8,4	4,9	107
		12-18	100	3,7	10,5	6,1	134
54-8г	Капуста тушеная	7-11	180	4,32	6	17,4	142,4
		12-18	200	4,80	6,7	19,3	158,3
54-8р	Рыба запеченная	7-11	100	24,8	15,3	4,8	256
		12-18	100	24,8	15,3	4,8	256
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	630,00	33,06	39,31	81,34	799,54
		12-18	720,00	41,20	48,37	99,23	982,29
ИТОГО 11 день		7-11		102,72	97,71	373,70	2643,00
		12-18		120,10	114,41	430,60	3076,09

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
12 день							
Завтрак							
54-13к	Каша пшеничная молочная	7-11	220	8,20	10,80	38,50	283,50
		12-18	250	10,25	13,50	48,13	354,38
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	19,23	27,03	74,90	618,70
		12-18	560,00	23,08	30,55	92,46	735,87
Второй завтрак							
	Банан	7-18	200	3,	1	44,8	192
Обед							
25	Салат Степной	7-11	80	1,2	4,8	5,9	71
		12-18	100	1,5	6	7,3	89
54-3с	Рассольник ленинградский	7-11	200	4,72	6,24	13,6	129,3
		12-18	250	5,9	7,8	17	161,7
54-1г	Макароны отварные	7-11	180	5,30	5,50	32,70	202
		12-18	200	6,36	6,50	39,24	242,40
141	Гуляш из отварной говядины	7-18	100	16,87	16,87	3,87	236,12
54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235

ИТОГО		7-11	760,00	33,04	34,14	118,10	864,38
		12-18	890,00	37,11	38,05	138,30	1034,15
Полдник							
54-1г	Творожная запеканка	7-11	100	17,07	10,8	16,6	231,87
		12-18	120	20,4	12,8	20,00	277,80
54-1	Соус сметанный	7-18	30	0,45	2,52	0,96	28,47
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	ИТОГО	7-11	330,00	17,72	13,25	31,33	313,34
		12-18	350,00	26,25	18,62	39,66	359,27
Ужин							
72	Винегрет с сельдью	7-11	80	4,2	3,0	5,2	64
		12-18	100	5,2	3,7	6,5	80
54-28	Жаркое по-домашнему с курицей	7-11	200	20,1	7,0	17,5	217,8
		12-18	250	26,2	8,8	21,9	277,8
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570,00	21,72	21,83	74,78	569,50
		12-18	670,00	27,62	27,48	93,42	714,30
ИТОГО 12 день		7-11		101,59	98,82	332,74	2553,85
		12-18		117,13	113,08	384,92	2 976,51

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
13 день							
Завтрак							
311	Каша манная молочная	7-11	220	6,10	7,40	30,70	211,99
		12-18	250	7,63	9,25	38,38	264,99
394	Какао со сгущенным молоком	7-18	200	3,5	3,4	22,3	130
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Яйцо	7-11	40	4,80	4,00	0,30	56,60
ИТОГО		7-11	530,00	18,50	23,70	77,20	590,79
		12-18	580,00	21,36	25,78	92,81	682,92
Второй завтрак							
	Яблоко	7-18	200	0,77	0,77	19,5	88,7
Обед							
39	Салат Школьный	7-11	80	1,2	5,9	4,3	75
		12-18	100	1,5	7,4	5,4	94
134	Суп крестьянский	7-11	200	5,12	6,22	10,74	119,40
		12-18	250	6,40	7,78	13,43	149,25
54-8т	Капуста тушеная	7-11	180	4,3	6,12	17,5	142,4
		12-18	200	4,8	6,7	19,4	158,3
54-8р	Рыба запеченная	7-18	100	24,8	15,3	4,8	256,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	7-18	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235
		7-11	840	39,22	49,17	104,48	961,20

ИТОГО		12-18	970,00	43,58	53,28	119,58	1103,93
Полдник							
738	Пирожки печеные с яблоками	7-11	100	5	3,8	37,2	204
		12-18	150	7,5	5,7	55,8	306
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	ИТОГО	7-11	300	5,2	3,8	50,9	257
		12-18	350	7,7	5,7	69,5	359
Ужин							
418	Салат из свеклы	7-11	80	1	5,9	4,8	76
		12-18	100	1,25	7,375	6	95
54-17	Запеканка картофельная с печенью	7-11	200	23	11,9	32,1	327,7
		12-18	250	28,75	14,9	40,1	409,63
648	Кисель	7-18	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570	30,84	18,61	87,94	710,5
		12-18	670,00	39,12	23,33	110,85	874,03
ИТОГО 13 день		7-11		95,53	97,29	338,58	2497,38
		12-18		115,02	108,96	399,63	2952,57

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
14 день							
Завтрак							
54-16к	Каша Дружба молочная	7-11	220	5,00	6,90	23,90	178,00
		12-18	250	6,25	8,63	29,88	222,50
693	Какао с молоком	7-18	200	3,6	3,6	22,8	135
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
		12-18	80	5,33	0,93	31,73	156,53
14-01	Масло	7-18	10	0,1	7,2	0,14	66
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
		12-18	20	4,4	5,5	0,00	76
ИТОГО		7-11	505,00	16,03	23,13	60,3	513,20
		12-18	560,00	19,08	25,68	74,21	603,99
Второй завтрак							
	Банан	7-18	200	3,	1	44,8	192
Обед							
89	Сельдь с луком	7-11	80	7,77	6,63	3,20	102,86
		12-18	100	9,71	8,29	4,00	128,57
54-8	Суп с бобовыми	7-11	200	5,3	3,4	15,6	115
		12-18	250	6,7	4,2	19,5	144
54-6	Рис отварной рассыпчатый	7-11	180	4,3	6,5	43,7	250,9
		12-18	200	4,8	7,2	48,6	250,47
54-1м	Бефстроганов из говядины	7-18	100	14,90	15,60	2,30	278,3
54-13	Компот из шиповника	7-18	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб 2 сорт	7-11	80	4,7	0,8	46,8	156,7
		12-18	120	7	1,2	56,2	235

ИТОГО		7-11	840	36,17	34,68	109,65	839,84
		12-18	970,00	42,28	39,34	128,57	1009,62
Полдник							
746	Ватрушка с повидлом	7-11	100	5,9	3,1	54,5	268
		12-18	120	7,2	3,6	65,4	321
644	Молоко	7-18	200	6	6,4	9,4	120
	ИТОГО	7-11	300,00	13,2	11,3	50,2	366
		12-18	320,00	16,9	13,7	73,32	491
Ужин							
54-4	Салат из соленых помидоров и огурцов с луком	7-11	80	0,8	4,	2,5	52
		12-18	100	1,	5,	3	62
54-22	Рагу овощное с курицей	7-11	200	21	7	17,5	217,4
		12-18	250	26,3	8,7	21,9	271,5
54-2	Чай с сахаром	7-18	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	7-11	90	6,84	0,81	41,04	187,8
		12-18	120	9,12	1,08	54,72	250,4
ИТОГО		7-11	570	35,44	13,21	100,14	644,4
		12-18	670,00	44,75	16,51	125,22	807,65
ИТОГО 14 день		7-11		101,95	81,41	353,67	2462,74
		12-18		121,90	92,86	423,33	2 940,56
СР.ЗНАЧ за 7 дней		7-11		100,2	95,17	338,86	2509,14
СР.ЗНАЧ за 7 дней		12-18		116,7	107,57	395,95	2933,16
СР.ЗНАЧ за 14 дней		7-11		99,58	94,02	340,56	2504,47
СР.ЗНАЧ за 14 дней		12-18		115,94	105,96	400,26	2937,01