

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

Стрелкова
 29.08.2015

| № реце пт | Наименование блюда | Возраст | Вес порции | Пищевые вещества | | | Калорийность |
|-----------------|-------------------------------|---------|---------------|-------------------|-------|-------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 день | | | | <i>1 неделя 8</i> | | | |
| 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 |
| 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 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54- 6к | Каша молочная пшеничная | 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 1 неделя | | | | | | | |
| 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 |
| | | 7-11 | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Хлеб пшеничный | 12-18 | 80 | 5,33 | 0,93 | 31,73 | 156,53 |
| | | 7-18 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66 |
| 14-01 | Масло | 7-11 | 15 | 3,3 | 4,4 | 0,00 | 54 |
| 54-1з | Сыр | 12-18 | 20 | 4,4 | 5,5 | 0,00 | 76 |
| | | 7-11 | 505,00 | 16,03 | 22,63 | 76,90 | 569,99 |
| ИТОГО | | 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 1 неделя | | | | | | | |
| 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 1 неделя | | | | | | | |
| 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 |
| 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 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 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 |
| ИТОГО | | 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 1 неделя | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | | 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 1 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 | Макаронны 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 2 неделя | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | | 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 |