

Директор ОГБОУ «Рязанская школа-интернат»

Коптев И.Ю

«02» сентября 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ с 12 лет и старше.

Составлено на основании сборника рецептов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет).

Издательство Новосибирск 2022 год.

Составлено по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню 12 и старше

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
						Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,8	14,1	42,9	341,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6о	Яйцо вареное	1шт(40г)	4,8	4	0,3	56,6
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	22,4	27,2	82,4	662,9
	Второй завтрак					
Пром	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
Пром	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Второй завтрак	260,0	5,4	8,4	66,6	363,6
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100,0	1,3	0,2	4,8	25,7
54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	300,0	11,95	5,8	18,8	175,0
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,2	6,5	43,7	262,4
54-21м	Курица отварная	100,0	32,2	2,3	1,2	154,8
54-2хн	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1020,0	62,25	16,1	133,6	927,9
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)**	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Итого за Полдник	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-8г	Капуста тушеная	200,0	4,9	5,9	19,5	151,3
54-4м	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	695,0	28,2	20,3	90,2	656,8
	Второй ужин					
Пром	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром	Галеты	15,0	1,5	1,5	9,9	58,9
	Итого за Второй ужин	215,0	7,3	6,5	17,9	159,1
	Итого за день	2900	126,75	78,7	401,3	2819,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-16к	Каша «Дружба»	250,0	6,3	7,3	30,1	211,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	19,6	23,3	73,3	579,5

	Второй завтрак					
Пром	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
54-5в	Кекс «Творожный»	50,0	5,8	7,6	21	176,1
	Итого за Второй завтрак	250,0	6,4	7,8	51,4	301,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками*	100,0	1	10,2	7,2	123,7
54-2с	Борщ с фасолью(на бульоне)	300,0	7,6	7,3	15,87	159,5
54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,3	6,9	26,4	185,9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	17,88	18,6	2,76	251,04
54-25хн	Кисель из клюквы	200,0	0,1	0	14,1	56,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1040,0	39,5	44,2	52,23	1020,04
*С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Полдник					
Пром	Фрукт (банан)**	130,0	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Полдник	130,0	2	0,7	27,3	122,9
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100,0	1,3	4,5	7,7	76
54-6г	Рис отварной	200,0	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	720,0	29,3	19,7	127,4	803,0
	Второй ужин					
Пром	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210	6,8	5,1	16	137,6
	Итого за день	2895,0	103,6	100,8	347,6	2964,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200,0	39,5	14,2	29,6	405
Пром	молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	690,0	45,6	23,2	72,4	679,9
	Второй завтрак					
Пром	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
Пром	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Второй завтрак	250	3,6	10,9	61,9	359,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100,0	1	8,8	6,8	111,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями (на бульоне)	300,0	7,81	4,21	28,0	181,2
54-6м	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,1	8,4	48	311,6

54-7хн	Компот из смородины	200,0	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1190,0	42,5	47,41	153,0	977,96
	Полдник					
Пром	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Полдник	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор) ***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-9г	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-9г	Рагу из овощей	200,0	3,7	9,9	18,1	177,9
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	695,0	27,6	20,8	86,5	588,5
	Второй ужин					
Пром	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210,0	6,2	6,0	29,0	194,6
	Итого за день	3155,0	126	108,8	114,6	2854,06
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250,0	8,9	7,3	33,3	234,1
54-6о	Яйцо вареное	1шт(40г)	4,8	4	0,3	56,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	22,7	22,2	75,5	591,0
	Второй завтрак					
Пром	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
54-9в	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
	Итого за Второй завтрак	260	5,8	1,8	67	307
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты***	100,0	2,7	10,2	10,3	142,8
54-8с	Суп гороховый(на бульоне)	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
54-7м	Шницель из говядины	75,0	13,7	13,1	12,4	221,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6	7,5	35,5	231,6
54-3хн	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	995,0	41,6	39,1	151,6	1019,8
***С 01.03 заменяется на блюдо «Салат из цветной капусты с овощами 54-10з»						
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)**	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Итого за Полдник	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-2м	Гуляш из говядины	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,2	6,5	43,7	262,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	540,0	37	27,7	107,1	826,0
	Второй ужин					
Пром	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2715,0	115,1	97,0	425,4	2932,0
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250,0	6,6	7,1	31,6	217,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	745,0	19,9	25,8	74,8	586,3
	Второй завтрак					
Пром	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром	Булочка с кунжутом	60,0	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Второй завтрак	260	6,8	2,1	73,1	338,6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор) ***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной(на бульоне)	300,0	7,0	8,5	8,6	138,3
54-22м	Рагу из курицы	250,0	26,1	8,8	22	271,8
54-6хн	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	970,0	42,8	18,8	92,8	710,2
	Полдник					
Пром	Фрукт (апельсин)**	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Ужин					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100,0	1,5	5,3	13	106,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,0	23,5	27,1	5,5	359,4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	720,0	39,8	40,7	115,8	989,2
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210,0	7,8	5,1	17,4	147,2
	Итого за день	3045	118,4	56,8	285,2	2824,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	1шт(40г)	4,8	4	0,3	56,6

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	20,7	20,6	64,5	524,7
	Второй завтрак					
Пром	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
54-10в	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
	Итого за Второй завтрак	260	5,3	4,0	65,3	318,6
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-3с	Рассольник Ленинградский(на бульоне)	300,0	7,1	8,7	20,4	188,3
54-8г	Капуста тушеная	200,0	4,9	5,9	19,5	151,3
54-24м	Шницель из курицы	75,0	14,4	3,2	10,1	126,4
54-2хн	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	995,0	36,8	19,3	117,6	790,2
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)**	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Итого за Полдник	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-19р	Тефтели рыбные(треска)	80,0	10,3	6,2	10,1	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6	7,5	35,5	231,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	700,0	26,3	15,3	112,8	692,2
	Второй ужин					
Пром	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2475,0	97,1	65,4	385,4	2514,2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10,3	11,5	48,3	337,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	23,6	27,5	91,5	706,3
	Второй завтрак					
Пром	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Второй завтрак	260,0	5,4	8,6	64,0	355,0
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблоками-1*	100,0	1,0	10,2	7,2	123,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной(на бульоне)	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6

54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,3	6,9	26,4	185,9
54-2м	Гуляш из говядины	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1040,0	41,8	46,5	122,9	1077,7
*С 01.03 заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з)						
	Полдник					
Пром	Фрукт (банан)**	130,0	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Полдник	130,0	2	0,7	27,3	122,9
	Ужин					
54-10з	Салат из цветной капусты с овощами	100,0	2,7	6,8	2,7	83,3
54-11м	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,3	435,4
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	670,0	30,6	26,4	106,9	788,6
	Второй ужин					
Пром	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210,0	6,2	6,0	29,0	194,6
	Итого за день	2855,0	109,6	115,7	441,6	3245,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-6о	Омлет с цветной капустой	200	16,9	24	4,4	300,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	25,4	33,2	47,1	587,9
	Второй завтрак					
Пром	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
Пром	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Второй завтрак	250,0	3,6	10,9	61,9	359,8
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор) ***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300,0	11,1	8,2	14,4	175,2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100,0	13,7	12,2	6,8	191,3
54-1г	Макароны отварные	200,0	7,2	6,5	43,7	262,4
54-3соус	Соус красный основной	30,0	1	0,7	2,69	21,4
54-6хн	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1050,0	42,7	29,1	129,8	950,4
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)**	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Итого за Полдник	140,0	1,2	0,2	10,6	49,0
	Ужин					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью 1*	100,0	1,7	10,2	9,7	135,8

54-9м	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	670,0	35,6	34,9	87,3	804,3
*С 01.03 заменяется на блюдо «Маринад овощной» 54-23з						
	Второй ужин					
Пром	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	5,1	16,0	137,6
	Итого за день	2910	115,3	113,4	352,7	2889,0
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200,0	39,5	14,2	29,6	405
Пром	молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	490,0	49,2	26,0	77,1	738,0
	Второй завтрак					
Пром	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
54-8в	Булочка маковая	60,0	6	3,5	21,6	141,8
	Итого за Второй завтрак	260,0	6,6	3,7	52,0	267,6
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной(на бульоне)	300,0	7,0	8,5	8,6	138,3
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	120,0	19,4	13,4	3,5	210,3
54-7г	Рис припущенный	200,0	4,7	6,4	46,7	262,5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1040,0	40,7	29,8	121	910,9
	Полдник					
Пром	Фрукт (яблоко)**	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Полдник	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
	Ужин					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100,0	1,5	5,3	13	106,3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	5,7	4,4	126,4
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200,0	3,6	12,3	17,1	194,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	520,0	28,4	24,7	92,0	735,2
	Второй ужин					
Пром	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	190,0	6,0	5,5	15,0	133,2
	Итого за день	2620	131,4	90,2	368,9	2838,2
	Пятница, 2 неделя					

	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250,0	6,5	6,9	35,8	230,6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200,0	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	19,8	22,9	79,0	599,0
	Второй завтрак					
Пром	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
Пром	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Второй завтрак	260	5,4	8,4	68,6	371,6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор) ***	100,0	0,8	0,2	2,5	14,2
54-26с	Суп из овощей	300,0	2,2	3,0	12,3	84,12
54-9г	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,1	8,4	48	311,6
54-12хн	Компот из клюквы	200,0	0,1	0	7,1	28,8
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	995,0	37,1	16,0	129,4	808,3
	Полдник					
Пром	Фрукт (апельсин)**	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Ужин					
54-30з	Винегрет с сельдью	100,0	5,3	13,2	6,7	167,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,3	6,9	26,4	185,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Ужин	720,0	32,3	28,8	95,5	771,3
	Второй ужин					
Пром	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	190,0	7,1	5,5	16,5	160,4
	Итого за день					
	Средние показатели за Завтрак	586	27	25,2	74	625,5
	Средние показатели за Второй завтрак	257,0	5,43	6,66	63,18	334,35
	Средние показатели за Обед	1033,0	42,8	30,6	120,4	919,3
	Средние показатели за Полдник	134,0	0,9	0,4	141,3	65,42
	Средние показатели за Ужин	665,0	31,5	11,5	102,1	765,5
	Средние показатели за Второй ужин	206,5	6,8	5,7	18,5	154,3
	Средние показатели за период	2881,0	114,4	80,06	519,5	2864,4

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей

