

УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарзуллаева Н.Ю.
01 января 2022 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

СОГЛАСОВАНО
Директор ГКОУ УР "Якшур-Бодьинск
школа-интернат"
Блинов И.В.

Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **учащиеся 12 лет и старше**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | K000182 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 5,95 | 8,05 | 10,15 | 137 | K000003 |
| Чай с молоком | 200 | 1,31 | 1,34 | 14,68 | 76 | K000378 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Плоды или ягоды свежие (апельсины) | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,37 | 43 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 591 | 17,62 | 21,8 | 86,8 | 631 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат Степной | 100 | 1,33 | 6,12 | 7,57 | 91 | X000456 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,99 | 7,44 | 11,65 | 130 | K000082 |
| Биточки из курицы | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188 | П000412 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,8 | 0,8 | 38,3 | 187 | K000202 |
| Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122 | K000348 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 926 | 33,58 | 25,98 | 135,67 | 942 | |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 12,29 | 7,31 | 38,91 | 269 | K000410 |
| Йогурт | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Всего в Полдник | 300 | 21,69 | 9,95 | 54,38 | 392 | |
| Ужин | | | | | | |
| Тефтели 2-й вариант (говядина) | 60/50 | 8,32 | 6,02 | 10,06 | 128 | K000279 |
| Капуста тушеная (свежая) | 200 | 4,08 | 7,36 | 15,78 | 154 | K000139 |
| Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | K000389 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 606 | 19,51 | 14,21 | 90,25 | 612 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | ко00001 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Второй ужин | 236 | 8,05 | 6,69 | 24,95 | 208 | |
| Всего в день | 2 659 | 100,45 | 78,63 | 392,05 | 2 785 | |

1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом) | 210 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | K000173 |
| Омлет с мясными продуктами | 70 | 9,37 | 9,4 | 1,24 | 127 | Л04.008 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 552 | 26,99 | 24,58 | 94,24 | 738 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром | 100 | 1,96 | 7,28 | 6,79 | 101 | Л09.070 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 4,29 | 19,08 | 126 | K000103 |
| Печень по-строгановски (говядина) | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | K000255 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | K000312 |
| Компот из клюквы | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 123 | K000345 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 926 | 28,21 | 29,57 | 121,79 | 923 | |
| Полдник | | | | | | |
| Апельсины и яблоки с сахаром | 100/15 | 0,9 | 0,2 | 23,1 | 103 | K000341 |
| Снежок | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 387 | 15,2 | 3,42 | 69,67 | 406 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,74 | 7,07 | 9,55 | 113 | K000040 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | K000229 |
| Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44 | 240 | K000305 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 640 | 20,7 | 17,76 | 87,66 | 621 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | K000389 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | |
| Всего в день | 2 705 | 92,1 | 75,33 | 398,76 | 2 794 | |

1-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,36 | 120 | K000120 |
| Бутерброд с маслом | 46 | 2,71 | 8,61 | 17,12 | 156 | K000001 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | K000379 |
| Фрукты или ягоды свежие (бананы) | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | K000338 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 682 | 15,71 | 16,38 | 104,98 | 659 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 86 | K000047 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,78 | 15,39 | 106 | K000106 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | K000260 |
| Каша вязкая гречневая | 180 | 5,5 | 6,01 | 24,62 | 175 | K000303 |
| Компот из кураги | 200 | 0,69 | | 34,66 | 141 | K000348 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 926 | 30,76 | 31,41 | 125,03 | 953 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 16,82 | 13,17 | 43,11 | 359 | K000222 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 350 | 18,36 | 13,37 | 58,6 | 438 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с чесноком | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 93 | K000052 |
| Картофельная запеканка с мясом | 250 | 20,73 | 21,69 | 35,64 | 421 | n000377 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | K000389 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 610 | 26,8 | 28,24 | 87,56 | 733 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | |
| Всего в день | 2 768 | 101,03 | 92,04 | 391,64 | 2 905 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) | 200 | 5,82 | 10,21 | 30,84 | 239 | K000181 |
| Бутерброды горячие с сыром | 50 | 5,58 | 4,36 | 14,84 | 121 | K000007 |
| Чай с молоком | 200 | 1,31 | 1,34 | 14,68 | 76 | K000378 |
| Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | K000338 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 622 | 18,01 | 16,79 | 101,76 | 663 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с луком зеленым | 100 | 1,08 | 6,09 | 3,43 | 73 | K000023 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148 | K000102 |
| Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный) | 55/50 | 8,63 | 11,55 | 10,56 | 183 | K000280 |
| Капуста тушеная (белокачанная) | 200 | 4,13 | 6,47 | 18,85 | 150 | K000321 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | K000388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 955 | 26,39 | 30,52 | 110,88 | 876 | |
| Полдник | | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 11,15 | 19,86 | 2,11 | 232 | K000210 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 356 | 17,68 | 23,69 | 35,24 | 441 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 3,36 | 6,39 | 24,76 | 170 | K000041 |
| Рагу из курицы | 200 | 14,35 | 13,39 | 17,37 | 248 | K000289 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,04 | 12,47 | 51 | K000377 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 600 | 24,22 | 20,68 | 95,34 | 703 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста (говядина с луком) | 75 | 9,13 | 3,82 | 27 | 179 | K000406 |
| Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | K000389 |
| Всего в Второй ужин | 275 | 10,13 | 3,82 | 52,4 | 285 | |
| Всего в день | 2 808 | 96,43 | 95,5 | 395,62 | 2 968 | |

1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 200 | 7,15 | 11,16 | 35,29 | 271 | K000183 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 51 | 5,36 | 6,27 | 12,17 | 127 | K000003 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Плоды или ягоды свежие (апельсины) | 100 | 0,38 | 0,38 | 8,92 | 41 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 587 | 19,42 | 21,64 | 89,51 | 648 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 164 | K000039 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,21 | 9,85 | 8,85 | 145 | K000088 |
| Котлеты Московские | 100 | 5,47 | 10,96 | 5,88 | 145 | K000270 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,8 | 0,8 | 38,3 | 187 | K000202 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 123 | K000345 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 926 | 27,13 | 28,98 | 144,62 | 988 | |
| Полдник | | | | | | |
| Печенье сахарное | 50 | 4 | 7,5 | 33 | 260 | ко00005 |
| Сок фруктовый (виноградный) | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | K000389 |
| Всего в Полдник | 250 | 4,6 | 7,9 | 65,6 | 398 | |
| Ужин | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | K000071 |
| Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 90/10 | 11,82 | 14,05 | 14,53 | 233 | K000234 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | K000312 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 660 | 21,39 | 20,65 | 79,91 | 622 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | ко00001 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | |
| Всего в день | 2 623 | 78,14 | 85,57 | 389,04 | 2 774 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом) | 200 | 4,85 | 10,2 | 31,84 | 240 | K000182 |
| Бутерброды горячие с сыром | 61 | 7,72 | 12,11 | 13,62 | 194 | K000007 |
| Чай с молоком | 200 | 1,31 | 1,34 | 14,68 | 76 | K000378 |
| Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | K000338 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 601 | 16,98 | 24,32 | 86,34 | 650 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром | 100 | 1,96 | 7,28 | 6,79 | 101 | л09.070 |
| Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) | 250 | 7,99 | 11,53 | 13,83 | 191 | У000044 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | 18,1 | 12,3 | 27,58 | 294 | п000340 |
| Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | K000342 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 896 | 34,32 | 32,1 | 115,09 | 925 | |
| Полдник | | | | | | |
| Омлет с сыром | 120 | 14,35 | 23,53 | 2,04 | 277 | K000211 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,04 | 12,47 | 51 | K000377 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 356 | 16,93 | 23,86 | 30,06 | 418 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 71 | K000024 |
| Пельмени мясные отварные | 200/5 | 21,1 | 12,45 | 36,05 | 341 | K000392 |
| Компот из кураги | 200 | 0,69 | | 34,66 | 141 | K000348 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 601 | 28,85 | 19,34 | 112,77 | 777 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | K000386 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | |
| Всего в день | 2 654 | 102,88 | 104,62 | 352,26 | 2 870 | |

1-ая неделя/Воскресенье

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом) | 250 | 9,9 | 15,61 | 44,8 | 360 | K000173 |
| Бутерброд с джемом | 50 | 2,2 | 3,52 | 26,5 | 146 | K000002 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | K000379 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 540 | 17,99 | 22,13 | 104,53 | 707 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,28 | 85 | K000055 |
| Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 10,18 | 115 | K000118 |
| Курица отварная | 100 | 21,34 | 23,48 | 0,43 | 298 | K000288 |
| Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 | K000304 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | K000349 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 890 | 37,06 | 41,39 | 116,38 | 1 017 | |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники запеченные из творога полужирного (I вариант) со сметаной без сахара | 110/20 | 20,49 | 16,82 | 14,39 | 300 | Л05.022 |
| Кисель из черной смородины | 200 | 0,15 | 0,08 | 24,49 | 115 | K000350 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 350 | 22 | 17,06 | 47,52 | 465 | |
| Ужин | | | | | | |
| Плоды или ягоды свежие (апельсины) | 120 | 0,46 | 0,46 | 10,7 | 49 | K000338 |
| Жаркое по-домашнему из говядины | 200 | 18,33 | 20,52 | 18,66 | 333 | K000259 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 600 | 23,99 | 21,72 | 68,31 | 595 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | ко00001 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | |
| Всего в день | 2 580 | 106,64 | 108,7 | 346,14 | 2 902 | |

2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом) | 200 | 7,15 | 11,16 | 35,28 | 272 | K000182 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,69 | 4,74 | | 58 | K000015 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Всего в Завтрак | 487 | 19,82 | 20,02 | 83,96 | 629 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат Удмуртский | 100 | 3,38 | 10,97 | 5,93 | 136 | Y000068 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 | K000096 |
| Рулет с луком и яйцом | 70/30 | 12,48 | 10,31 | 10,05 | 181 | K000277 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,8 | 0,8 | 38,3 | 187 | K000202 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | K000388 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 926 | 31,47 | 28,28 | 126,03 | 923 | |
| Полдник | | | | | | |
| Апельсины и яблоки с сахаром | 130 | 1,02 | 0,23 | 26,11 | 116 | K000341 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 402 | 6,1 | 0,85 | 64,06 | 325 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0,12 | 5,1 | 11,17 | 90 | K000046 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | K000229 |
| Картофель, тушенный с луком | 180 | 3,77 | 12,7 | 25,34 | 234 | K000145 |
| Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | K000389 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 676 | 20,75 | 23,58 | 104,72 | 759 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | |
| Всего в день | 2 691 | 87,54 | 75,37 | 394,24 | 2 759 | |

2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с овощами | 250 | 4,93 | 5,05 | 14,98 | 136 | K000123 |
| Бутерброды горячие с сыром | 50 | 5,58 | 4,36 | 14,84 | 121 | K000007 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | K000379 |
| Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | K000338 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 672 | 18,96 | 13,02 | 85,79 | 578 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125 | K000067 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 4,29 | 19,08 | 126 | K000103 |
| Плов из курицы (филе цб) | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305 | K000291 |
| Компот из свежих фруктов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | K000342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 850 | 27,58 | 25,82 | 130,72 | 905 | |
| Полдник | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 10,22 | 18,21 | 1,94 | 212 | K000210 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 382 | 15,3 | 18,83 | 39,89 | 421 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром | 100 | 1,96 | 7,28 | 6,79 | 101 | Л09.070 |
| Котлеты Московские | 100 | 5,47 | 10,96 | 5,88 | 145 | K000270 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | K000312 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | K000349 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 640 | 15,42 | 24,63 | 92,67 | 677 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | K000429 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | K000389 |
| Всего в Второй ужин | 250 | 4,9 | 3,06 | 44,1 | 224 | |
| Всего в день | 2 794 | 82,16 | 85,36 | 393,17 | 2 805 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом) | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,21 | 297 | K000173 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,69 | 4,74 | | 58 | K000015 |
| Чай с молоком | 200 | 1,31 | 1,34 | 14,68 | 76 | K000378 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Плоды или ягоды свежие (апельсины) | 100 | 0,38 | 0,38 | 8,92 | 41 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 587 | 18,51 | 17,57 | 96,91 | 652 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 67 | K000020 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148 | K000102 |
| Котлеты рубленые с белокочанной капустой | 100 | 11,88 | 10,6 | 8,76 | 178 | X000455 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | K000312 |
| Компот из клюквы | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 123 | K000345 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 930 | 28,69 | 28,69 | 121,78 | 914 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 120 | 15,53 | 12,16 | 39,79 | 331 | K000222 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 356 | 18,16 | 12,49 | 62,19 | 450 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 164 | K000039 |
| Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 | K000304 |
| Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 100 | 12,27 | 6,82 | 2,86 | 124 | K000228 |
| Сок фруктовый (виноградный) | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | K000389 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 676 | 26,38 | 20,86 | 142,21 | 902 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | ко00001 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | |
| Всего в день | 2 749 | 97,34 | 86,01 | 432,49 | 3 036 | |

2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | K000182 |
| Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | K000014 |
| Чай с молоком | 200 | 1,31 | 1,34 | 14,68 | 76 | K000378 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Фрукты или ягоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 582 | 15,3 | 21,39 | 103,96 | 703 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный (1 вариант) | 100 | 0,83 | 6,11 | 5,27 | 79 | K000048 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,51 | 6,41 | 12,25 | 125 | K000098 |
| Котлеты по-хлыновски | 100 | 14,61 | 14,33 | 7,68 | 218 | Y000074 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 15,59 | 7,84 | 40,03 | 292 | K000199 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | K000388 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 910 | 41,24 | 35,67 | 118,09 | 986 | |
| Полдник | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71 | K000121 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | K000389 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 472 | 8,87 | 4,15 | 57,44 | 336 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с луком зеленым | 100 | 1,08 | 6,09 | 3,43 | 73 | K000023 |
| Биточки из курицы | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188 | P000412 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 123 | K000345 |
| Овощи в молочном соусе | 180 | 3,71 | 3,4 | 15,89 | 109 | K000317 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 676 | 26,42 | 21,21 | 96,48 | 717 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | K000386 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Второй ужин | 236 | 8,25 | 5,29 | 23,55 | 190 | |
| Всего в день | 2 876 | 100,08 | 87,71 | 399,52 | 2 932 | |

2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) | 200 | 5,82 | 10,21 | 30,84 | 239 | K000181 |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161 | K000002 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 591 | 15,17 | 18,21 | 103,42 | 656 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 71 | K000024 |
| Уха со взбитым яйцом | 250 | 20,46 | 3,36 | 9,8 | 151 | Y000066 |
| Биточки из курицы | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188 | П000412 |
| Капуста тушеная (свежая) | 200 | 4,08 | 7,36 | 15,78 | 154 | K000139 |
| Компот из кураги и чернослива | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | K000348 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,28 | 100 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 950 | 47,65 | 28,4 | 106,29 | 913 | |
| Полдник | | | | | | |
| Печенье сахарное | 50 | 4 | 7,5 | 33 | 260 | ко00005 |
| Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | | 25,4 | 106 | K000389 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 110 | 0,42 | 0,39 | 9,81 | 44 | K000338 |
| Всего в Полдник | 360 | 5,42 | 7,89 | 68,21 | 410 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из моркови с курагой | 100 | 1,7 | 1,39 | 16,51 | 85 | K000063 |
| Азу по-татарски | 250 | 17,74 | 19,86 | 26,81 | 358 | Y000064 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 646 | 25,73 | 22,12 | 89,18 | 696 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Снежок | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | |
| Всего в день | 2 747 | 103,37 | 79,26 | 382,57 | 2 798 | |

2-ая неделя/Суббота

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом) | 200 | 4,85 | 10,2 | 31,84 | 240 | K000182 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | K000001 |
| Плоды или ягоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | K000338 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | K000382 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Завтрак | 576 | 15,24 | 22,02 | 100,86 | 681 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат Тазалык | 100 | 1,2 | 8,88 | 7,65 | 115 | y000088 |
| Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 10,18 | 115 | K000118 |
| Зразы рубленые (говядина) | 100 | 13,66 | 17,71 | 17,5 | 284 | K000274 |
| Рагу из овощей | 200 | 3,37 | 20,93 | 16,39 | 271 | K000143 |
| Сок фруктовый (виноградный) | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | K000389 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 946 | 30,54 | 53,55 | 123,33 | 1 147 | |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью (с йогуртом) | 150 | 13,04 | 11,62 | 37,47 | 305 | K000224 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Всего в Полдник | 386 | 15,67 | 11,95 | 59,87 | 424 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат летний | 100 | 2,52 | 7,25 | 6,54 | 102 | K000034 |
| Плов из говядины | 250 | 27,49 | 28,15 | 43,36 | 536 | K000265 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | K000349 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 646 | 36,78 | 36,32 | 120,92 | 995 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | X000457 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 9,4 | 2,64 | 15,47 | 123 | |
| Всего в день | 2 754 | 107,63 | 126,48 | 420,45 | 3 370 | |

2-ая неделя/Воскресенье

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом) | 200 | 4,85 | 10,2 | 31,84 | 240 | K000182 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,69 | 4,74 | | 58 | K000015 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | K000379 |
| Хлеб пшеничный | 72 | 4,9 | 0,58 | 31,1 | 180 | 0000001 |
| Плоды или ягоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | K000338 |
| Всего в Завтрак | 587 | 18,11 | 18,7 | 99,89 | 675 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,67 | 9,39 | 7,19 | 132 | K000050 |
| Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250 | 8,13 | 8,19 | 14,72 | 165 | K000117 |
| Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 90/10 | 11,82 | 14,05 | 14,53 | 233 | K000234 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | K000312 |
| Кисель из черной смородины | 200 | 0,15 | 0,08 | 24,49 | 115 | K000350 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,36 | 0,16 | 8,64 | 50 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Обед | 910 | 33,46 | 38,17 | 117,56 | 993 | |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | K000389 |
| Творожники песочные | 100 | 12,2 | 15,5 | 34,12 | 325 | п000577 |
| Всего в Полдник | 300 | 13,2 | 15,5 | 54,32 | 410 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 71 | K000024 |
| Запеканка из печени с рисом | 100 | 12,19 | 5,39 | 9,94 | 137 | X000458 |
| Каша рассыпчатая (пшеничная) | 200 | 7,2 | 6,92 | 38,07 | 243 | K000302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 6,85 | 29 | K000376 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,45 | 0,29 | 15,55 | 90 | 0000001 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,66 | 0,54 | 23,46 | 134 | 0000002 |
| Всего в Ужин | 696 | 26,63 | 19,24 | 96,92 | 704 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | ко00001 |
| Всего в Второй ужин | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | |
| Всего в день | 2 693 | 97 | 98,01 | 378,09 | 2 900 | |
| Итого | | 1 352,79 | 1 278,58 | 5 466,04 | 40 599 | |
| Среднее за период | | 96,63 | 91,33 | 390,43 | 2 900 | |
| Минимальные нормативные значения | | 90 | 92 | 383 | 2 720 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13,33 | 28,34 | 53,85 | | |