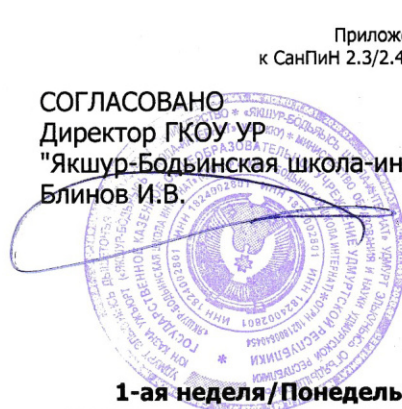


УТВЕРЖДАЮ  
ИП Фарзуллаева Н.Ю.  
01 января 2022 г.



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

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



Сезон: **Осенне-зимний**  
Возрастная категория: **учащиеся от 7 до 11 лет**

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150/7	5,36	8,37	26,46	204	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	40	2,72	0,32	17,28	100	0000001
Плоды или ягоды свежие (апельсины)	105	0,4	0,4	9,37	43	K000338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,74</b>	<b>18,48</b>	<b>77,94</b>	<b>560</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	70	0,93	4,28	5,3	64	X000456
Борщ с капустой и картофелем	200	3,19	5,95	9,32	104	K000082
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	P000412
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>786</b>	<b>28,52</b>	<b>21,27</b>	<b>115,94</b>	<b>794</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269	K000410
Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	X000457
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>21,69</b>	<b>9,95</b>	<b>54,38</b>	<b>392</b>	
<b>Ужин</b>						
Тефтели 2-й вариант (говядина)	50/40	6,81	4,93	8,23	105	K000279
Капуста тушеная (свежая)	150	3,06	5,52	11,84	116	K000139
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	K000389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>516</b>	<b>15,76</b>	<b>11,1</b>	<b>76,66</b>	<b>506</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	ко00001
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 347</b>	<b>87,31</b>	<b>67,2</b>	<b>334,32</b>	<b>2 370</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	160	6,58	8,43	33,77	238	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>24,93</b>	<b>21,95</b>	<b>83,69</b>	<b>664</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром	60	1,18	4,37	4,07	61	Л09.070
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	K000103
Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	K000255
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>786</b>	<b>26,82</b>	<b>26,08</b>	<b>103,39</b>	<b>806</b>	
<b>Полдник</b>						
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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>351</b>	<b>12,75</b>	<b>3,13</b>	<b>54,12</b>	<b>316</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	K000040
Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	K000305
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	45/45	8,78	4,46	3,42	95	K000229
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>540</b>	<b>16,68</b>	<b>13,4</b>	<b>68,31</b>	<b>481</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	K000389
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>25,4</b>	<b>106</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 379</b>	<b>82,18</b>	<b>64,56</b>	<b>334,91</b>	<b>2 373</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	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
Плоды или ягоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	K000338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>646</b>	<b>13,35</b>	<b>16,61</b>	<b>88,4</b>	<b>559</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	52	K000047
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	85	K000106
Гуляш из говядины	45/45	13,1	15,11	2,6	199	K000260
Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>26,05</b>	<b>25,99</b>	<b>106,36</b>	<b>802</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	100	12,94	10,13	33,16	276	K000222
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>320</b>	<b>14,48</b>	<b>10,33</b>	<b>48,65</b>	<b>355</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,85	3,61	4,96	56	K000052
Картофельная запеканка с мясом	200	16,57	17,34	28,51	336	K000377
Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	85	K000389
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>500</b>	<b>20,86</b>	<b>21,31</b>	<b>69,31</b>	<b>566</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	X000457
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>15,47</b>	<b>123</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 442</b>	<b>84,14</b>	<b>76,88</b>	<b>328,19</b>	<b>2 405</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	4,37	7,65	23,13	180	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
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>13,71</b>	<b>13,64</b>	<b>68,2</b>	<b>467</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,65	2,06	44	K000023
Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	K000102
Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	55/50	8,63	11,55	10,56	183	K000280
Капуста тушеная (белокачанная)	150	3,1	4,86	14,14	113	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>795</b>	<b>24,05</b>	<b>27,78</b>	<b>94,9</b>	<b>759</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,76	193	K000210
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	K000382
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>336</b>	<b>15,82</b>	<b>20,38</b>	<b>34,89</b>	<b>402</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,83	14,86	102	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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>536</b>	<b>21,39</b>	<b>17,91</b>	<b>75,89</b>	<b>580</b>	
<b>Второй ужин</b>						
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
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>275</b>	<b>10,13</b>	<b>3,82</b>	<b>52,4</b>	<b>285</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 378</b>	<b>85,1</b>	<b>83,53</b>	<b>326,28</b>	<b>2 493</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	180	6,44	10,04	31,76	244	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>18,71</b>	<b>20,52</b>	<b>85,98</b>	<b>621</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98	K000039
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,17	7,88	7,08	116	K000088
Котлеты Московские	90	4,92	9,86	5,29	131	K000270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>21,97</b>	<b>23,06</b>	<b>118,57</b>	<b>803</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье сахарное	50	4	7,5	33	260	ко000005
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138	K000389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,6</b>	<b>7,9</b>	<b>65,6</b>	<b>398</b>	
<b>Ужин</b>						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	4	K000071
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50/5	10,64	12,65	13,07	209	K000234
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>530</b>	<b>17,89</b>	<b>18,04</b>	<b>65,21</b>	<b>518</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	ко000001
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 323</b>	<b>68,77</b>	<b>75,92</b>	<b>344,76</b>	<b>2 458</b>	

## 1-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
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	200	4,85	10,2	31,84	240	K000182
Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	4,36	14,84	121	K000007
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	K000338
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>12,35</b>	<b>15,11</b>	<b>71,09</b>	<b>480</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром	60	1,18	4,37	4,07	61	Л09.070
Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни)	250	7,99	11,53	13,83	191	У000044
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	15,4	11,18	24,24	259	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>786</b>	<b>29,62</b>	<b>27,89</b>	<b>101,21</b>	<b>805</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет с сыром	100	11,96	19,61	1,7	231	K000211
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	K000377
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>336</b>	<b>14,54</b>	<b>19,94</b>	<b>29,72</b>	<b>372</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>541</b>	<b>27,25</b>	<b>16,74</b>	<b>103,73</b>	<b>703</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5	8	100	K000386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 433</b>	<b>89,56</b>	<b>84,68</b>	<b>313,75</b>	<b>2 460</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	210	8,32	13,11	37,63	302	K000173
Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	K000002
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	K000379
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,36</b>	<b>19,95</b>	<b>98,28</b>	<b>654</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	K000055
Суп с клецками	200	4,48	3,84	8,14	92	K000118
Курица отварная	50/5	19,21	21,13	0,39	268	K000288
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	K000304
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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>33,74</b>	<b>34,7</b>	<b>112,18</b>	<b>933</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники запеченные из творога полужирного (I вариант) без сметаны без сахара	110	19,93	12,82	13,75	250	Л05.022
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	115	K000350
<b>Всего в Полдник</b>	<b>310</b>	<b>20,08</b>	<b>12,9</b>	<b>38,24</b>	<b>365</b>	
<b>Ужин</b>						
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>560</b>	<b>23,81</b>	<b>21,58</b>	<b>70,79</b>	<b>597</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	ко00001
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 347</b>	<b>99,59</b>	<b>95,53</b>	<b>328,89</b>	<b>2 667</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>487</b>	<b>19,82</b>	<b>20,02</b>	<b>83,96</b>	<b>629</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Удмуртский	60	2,03	6,58	3,56	82	Y000068
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	K000096
Рулет с луком и яйцом	90	11,23	9,28	9,04	163	K000277
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>826</b>	<b>26,51</b>	<b>22,55</b>	<b>108,45</b>	<b>775</b>	
<b>Полдник</b>						
Апельсины и яблоки с сахаром	100/15	0,9	0,2	23,1	103	K000341
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>351</b>	<b>3,53</b>	<b>0,53</b>	<b>45,5</b>	<b>222</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	54	K000046
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	45/45	8,78	4,46	3,42	95	K000229
Картофель, тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195	K000145
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	K000389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>576</b>	<b>17,88</b>	<b>18,75</b>	<b>87,82</b>	<b>629</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	X000457
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>15,47</b>	<b>123</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 440</b>	<b>77,14</b>	<b>64,49</b>	<b>341,2</b>	<b>2 378</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с овощами	200	3,94	4,04	11,98	109	K000123
Бутерброд с сыром и маслом	51	5,36	6,27	12,17	127	K000003
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	K000379
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	K000338
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>15,3</b>	<b>13,63</b>	<b>64,57</b>	<b>467</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	K000067
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	K000103
Плов из курицы (филе цб)	200	16,95	10,47	35,73	305	K000291
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	K000342
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>736</b>	<b>26,75</b>	<b>22,15</b>	<b>114,48</b>	<b>795</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,76	193	K000210
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>336</b>	<b>11,92</b>	<b>16,88</b>	<b>24,16</b>	<b>312</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром	60	1,18	4,37	4,07	61	Л09.070
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	K000312
Котлеты Московские	90	4,92	9,86	5,29	131	K000270
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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>626</b>	<b>15,74</b>	<b>21,37</b>	<b>99,81</b>	<b>687</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	85	K000389
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20,2</b>	<b>85</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 485</b>	<b>70,71</b>	<b>74,03</b>	<b>323,22</b>	<b>2 346</b>	

## 2-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
<b>Завтрак</b>						
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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100	0,38	0,38	8,92	41	K000338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>16,06</b>	<b>17,28</b>	<b>81,36</b>	<b>562</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	K000020
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	K000102
Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	10,69	9,54	7,88	160	X000455
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>826</b>	<b>25,1</b>	<b>24,05</b>	<b>106,32</b>	<b>787</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	100	12,94	10,13	33,16	276	K000222
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>336</b>	<b>15,57</b>	<b>10,46</b>	<b>55,56</b>	<b>395</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98	K000039
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	K000304
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,04	6,14	2,57	112	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>576</b>	<b>21,99</b>	<b>16,38</b>	<b>117,27</b>	<b>737</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	ко000001
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 489</b>	<b>84,32</b>	<b>74,57</b>	<b>369,91</b>	<b>2 599</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	160	5,72	8,93	28,22	218	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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	K000338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>506</b>	<b>11,06</b>	<b>18,31</b>	<b>79,58</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,67	3,16	47	K000048
Суп крестьянский с крупой	200	3,6	5,12	9,8	100	K000098
Котлеты по-хлыновски	90	13,15	12,9	6,91	196	Y000074
Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	243	K000199
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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>35,81</b>	<b>29,15</b>	<b>105,18</b>	<b>853</b>	
<b>Полдник</b>						
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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>436</b>	<b>6,42</b>	<b>3,86</b>	<b>41,89</b>	<b>246</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,65	2,06	44	K000023
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	P000412
Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	K000345
Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,84	13,25	91	K000317
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>576</b>	<b>22,65</b>	<b>16,96</b>	<b>83,72</b>	<b>606</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5	8	100	K000386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 494</b>	<b>81,74</b>	<b>73,28</b>	<b>318,37</b>	<b>2 351</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>591</b>	<b>15,17</b>	<b>18,21</b>	<b>103,42</b>	<b>656</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	K000024
Уха со взбитым яйцом	200	16,37	2,69	7,84	121	Y000066
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	P000412
Капуста тушеная (свежая)	150	3,06	5,52	11,84	116	K000139
Компот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	115	K000348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>39,17</b>	<b>22,19</b>	<b>88,69</b>	<b>742</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье сахарное	50	4	7,5	33	260	ко00005
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	K000389
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	K000338
<b>Всего в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,38</b>	<b>7,85</b>	<b>67,32</b>	<b>406</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,83	9,91	51	K000063
Азу по-татарски	200	14,19	15,89	21,45	286	у000064
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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>536</b>	<b>20,28</b>	<b>17,41</b>	<b>69,4</b>	<b>545</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Снежок	200	9,4	2,64	15,47	123	X000457
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>15,47</b>	<b>123</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 453</b>	<b>89,4</b>	<b>68,3</b>	<b>344,3</b>	<b>2 472</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	200	4,85	10,2	31,84	240	K000182
Бутерброд с маслом	46	2,71	8,61	17,12	156	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>546</b>	<b>13,14</b>	<b>22,85</b>	<b>87,54</b>	<b>611</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Тазалык	60	0,72	5,33	4,59	69	y000088
Суп с клецками	200	4,48	3,84	8,14	92	K000118
Зразы рубленые (говядина)	90	12,29	15,94	15,75	256	K000274
Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>25,51</b>	<b>41,86</b>	<b>104,56</b>	<b>937</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с морковью (с йогуртом)	80/30	9,56	8,52	27,48	224	K000224
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	K000376
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
<b>Всего в Полдник</b>	<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>8,72</b>	<b>42,97</b>	<b>303</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат летний	60	1,51	4,35	3,92	61	K000034
Плов из говядины	40/160	21,99	22,52	34,69	429	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	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>536</b>	<b>29,05</b>	<b>27,61</b>	<b>101,81</b>	<b>802</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	X000457
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>15,47</b>	<b>123</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 388</b>	<b>88,2</b>	<b>103,68</b>	<b>352,35</b>	<b>2 776</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	150	3,64	7,65	23,88	180	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	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	K000338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>14,45</b>	<b>15,86</b>	<b>76,38</b>	<b>525</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,04	5,46	4,13	78	K000050
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	6,5	6,55	11,78	132	K000117
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50/5	10,64	12,65	13,07	209	K000234
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	K000312
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	115	K000350
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>28,28</b>	<b>30,19</b>	<b>105,1</b>	<b>850</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	85	K000389
Творожники песочные	100	12,2	15,5	34,12	325	n000577
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,2</b>	<b>15,5</b>	<b>54,32</b>	<b>410</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	K000024
Запеканка из печени с рисом	100	10,97	4,85	8,95	123	X000458
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5,4	5,19	28,55	182	K000302
Компот из кураги	200	0,69		34,66	141	K000348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	0000002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>576</b>	<b>22,52</b>	<b>14,33</b>	<b>105,18</b>	<b>667</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	ко00001
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 353</b>	<b>84,05</b>	<b>82,28</b>	<b>350,38</b>	<b>2 570</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 172,21</b>	<b>1 088,93</b>	<b>4 710,84</b>	<b>34 718</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>83,73</b>	<b>77,78</b>	<b>336,49</b>	<b>2 480</b>	
<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,51</b>	<b>28,23</b>	<b>54,28</b>		