



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
на 2024 – 2025 учебный год ОГБОУ «Касимовская школа – интернат»

1 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Рожки с сыром	0,160	10,3	14,33	42,59	349,2	206
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,480	22,09	36,28	114,9	893,13	
Второй завтрак							
1.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
	Итого	0,250	3,56	0,35	62,08	256,3	
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	картофель тушеный с курами	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	132
3.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4.	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	0,990	26,04	23,02	128,42	839,25	
Ужин							
1.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
2.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	64,45	377
4.	Салат из свежих овощей с раст.маслом	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,735	28,57	27,53	131,41	957,86	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,550	5,76	2,71	92,4	418,0	
	ВСЕГО	3,005	86,02	89,89	529,21	3364,54	

2 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная	0,320	10,17	13,36	35,35	308,2	183
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,658	25,66	40,41	107,07	911,63	
Второй завтрак							
1.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,5	195,0	ПР
	Итого	0,300	10,7	6,59	52,45	315,0	
Обед							
1.	Суп консервный рыбный с вермишелью	0,360	12,17	14,54	24,34	278,3	87
2.	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	46,13	291,8	323
3.	Курица отварная	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,035	39,67	33,3	144,85	1051,0	
Ужин							
1.	Тефтели с рисом	0,180	18,92	17,3	36,48	407,0	286
2.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	64,45	377
3.	Салат из вареных овощей с р/м	0,130	1,22	4,69	14,65	108,15	67
4.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,650	27,64	26,91	119,3	863,45	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,550	5,76	2,71	92,4	418,0	
	ВСЕГО	3,193	109,43	109,92	516,07	3559,08	

3 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Творожная запеканка со сгущен. молоком	0,250/0,20	27,97	34,74	39,41	605,55	237
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,590	39,76	56,69	111,72	1149,48	
Второй завтрак							
1.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
2.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
	Итого	0,250	4,56	2,71	49,47	236,85	
Обед							
1.	Борщ мясной. со сметаной	0,360	10,24	8,22	22,24	206,2	135
2.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
3.	Рыба запеченная	0,130	16,52	14,98	1,61	210,4	254
4.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,070	37,59	37,5	134,82	1046,55	
Ужин							
1.	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
2.	Колбаса отварная	0,100	11,07	22,77	-	249,3	9
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4.	Салат свекольный с раст.маслом	0,100	1,22	4,69	13,54	103,35	33
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,740	29,1	41,84	141,69	1064,15	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	13,7	1,05	83,15	485,0	
	ВСЕГО	3,240	124,71	139,79	520,85	3982,03	

4 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша рисовая молочная	0,320	8,91	12,94	37,6	308,5	182
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,658	24,4	39,99	109,32	911,93	
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
	Итого	0,250	3,56	0,35	62,09	256,3	
Обед							
1.	Суп курин.с вермишелью	0,360	9,22	6,29	24,34	193,3	586
2.	Солянка овощная	0,240	11,43	10,1	15,12	195,8	336
3.	Котлета мясная	0,090	17,1	12,32	13,03	256,95	282
4.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,140	44,4	30,13	123,41	968,97	
Ужин							
1.	Жаркое подомашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
2.	Салат из свежей капусты с раст.маслом	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,730	26,27	17,62	115,19	734,7	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,550	5,76	2,71	92,4	418,0	
	ВСЕГО	3,328	104,39	90,8	502,41	3289,9	

5 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Омлет	0,120	15,14	16,89	2,7	223,58	210
2.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
3.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,458	31,14	44,24	75,01	834,29	
Второй завтрак							
1.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,5	195,0	ПР
	Итого	0,300	10,7	6,59	52,45	315,0	
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	Картофель тушеный с курицей	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	132
3.	Скумбрия с/с с луком	0,090	9,53	10,12	4,0	300,72	8
4.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,030	35,07	29,64	128,92	1091,47	
Ужин							
1.	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	6,1	142,45	323
2.	Оладьи печеночные	0,090	15,23	12,2	4,55	217,1	284
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4.	Салат из свежих овощей с р/м	0,150	1,29	4,91	7,52	74,62	15
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,730	30,1	30,4	86,34	793,52	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Плюшка	0,090	8,67	6,51	53,22	322,0	474
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	9,87	6,51	111,12	560,0	
	ВСЕГО	3,108	116,88	117,38	453,84	3594,28	

6 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша пшениная молочная	0,320	10,02	13,33	35,89	309,7	185
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	66,78	14
3.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,640	21,3	34,98	107,61	766,33	
Второй завтрак							
1.	Сырники со сметан. соусом	0,200/0,040	35,03	54,09	43,45	792,75	219
2.	Молоко	0,250	7,0	8,75	11,25	155,0	400
	Итого	0,490	45,53	62,84	54,7	947,75	
Обед							
1.	Суп гороховый с мясом	0,360	15,39	5,99	23,66	256,2	102
2.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
3.	Курица отварная	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,035	40,63	24,77	140,75	1006,1	
Ужин							
1.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,675	27,3	27,97	121,67	883,6	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	13,7	1,05	83,15	485,0	
	ВСЕГО	3,430	148,46	156,61	508,23	4088,78	

7 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная	0,320	10,17	13,36	35,35	308,8	183
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,640	21,96	35,31	107,66	852,73	
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,5	195,0	ПР
	Итого	0,300	10,7	6,59	52,45	315,0	
Обед							
1.	Суп мясной с рисом	0,360	9,77	5,34	24,34	186,8	80
2.	Рагу овощное с курицей	0,280	12,18	10,1	33,67	274,3	137
3.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,090	28,6	16,86	128,93	784,02	
Ужин							
1.	Запеканка картофельная с мясом	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	284
2.	Салат свекольный с р/м	0,100	1,22	4,69	13,54	103,35	33
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,680	17,64	15,74	118,04	694,1	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,550	5,76	2,71	92,4	418,0	
	ВСЕГО	3,260	84,66	77,21	499,48	3063,85	

8 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Творожная запеканка со сгущ.молоком	0,250/0,02 0	27,97	34,74	39,41	605,55	237
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,540	39,25	56,39	111,13	1142,2	
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
2.	Кисель	0,200	2,3	2,1	3,8	47,1	376
	Итого	0,250	5,8	2,45	28,75	187,1	
Обед							
1.	Борщ курин. со сметаной	0,360	9,69	9,17	22,24	212,7	55
2.	Плов с мясом	0,280	11,98	9,15	15,12	150,69	265
3.	Салат из свежих овощей с раст.маслом	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
4.	Компот из с/фруктов	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,090	28,34	24,43	109,28	734,15	
Ужин							
1.	Жаркое домашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
2.	Салат свекольный с р/м	0,100	1,22	4,69	13,45	103,35	33
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,680	24,27	17,62	120,27	644,51	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	13,7	1,05	83,15	485,0	
	ВСЕГО	3,150	111,36	101,94	452,58	3192,96	6

9 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша пшениная молочная	0,320	10,02	13,33	35,89	309,7	185
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,658	26,02	40,68	108,2	920,41	
Второй завтрак							
1.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
2.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
3.	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,5	195,0	ПР
	Итого	0,350	15,26	9,3	86,95	495,0	
Обед							
1.	Рассольник с курами со сметаной	0,360	8,93	2,41	25,27	159,75	73
2.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
3.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
4.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,035	35,51	30,63	149,27	1055,65	
Ужин							
1.	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
2.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
3.	Колбаса отварная	0,100	11,07	22,77	-	249,3	9
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,740	27,66	41,49	133,73	1006,9	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Ватрушка	0,090	15,67	15,51	53,87	435,1	458
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	16,87	15,51	111,77	673,1	
	ВСЕГО	3,373	121,32	137,61	589,92	4151,06	

10 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Омлет	0,120	15,14	16,89	2,7	223,58	210
2.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
3.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,458	30,63	43,94	74,42	827,01	
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
	Итого	0,250	3,5	0,35	39,92	176,85	
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
3.	Курсы отварные	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,035	33,13	22,53	133,33	877,72	
Ужин							
1.	Картофель тушеный с мясом	0,280	10,87	9,15	42,43	300,4	133
2.	Скумбрия с/с с луком	0,090	9,53	10,12	4,0	145,72	8
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,670	26,5	20,22	108,5	729,97	
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,550	5,76	2,71	92,4	418,0	
	ВСЕГО	2,963	99,52	89,75	448,57	3029,55	

11 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша манная молочная	0,320	9,87	12,88	37,3	310,6	181
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,17	0,1	146,8	14
3	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
5	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,658	25,87	39,7	109,61	921,31	
Второй завтрак							
1	Творожная запеканка с повидлом	0,250/0,030	33,53	42,04	33,37	671,7	237
2	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
	Итого	0,480	33,59	42,04	70,5	808,0	
Обед							
1	Суп гороховый с мясом	0,360	15,39	5,99	23,66	256,2	102
2	Голубцы «Ленивые»	0,320	11,98	9,15	15,12	150,69	274
3	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,130	34,02	16,56	109,7	729,81	
Ужин							
1	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	46,13	291,8	323
2	Котлета мясная	0,090	17,1	12,32	13,03	256,95	282
3	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4	Салат свекольный с раст.маслом	0,100	1,22	4,69	13,45	103,35	33
5	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
7	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,680	31,9	30,3	140,77	1011,45	
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	13,7	1,05	83,15	485,0	
	Всего	3,538	139,08	129,65	513,73	3955,57	

12 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Оладьи	0,090	9,23	11,9	49,14	359,25	404
2	Сметанный соус	0,040	1,5	12,05	9,6	152,05	367
3	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,450	22,01	45,6	130,46	1047,95	
Второй завтрак							
1	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,5	195,0	ПР
	Итого	0,300	10,7	6,59	52,45	315,0	
Обед							
1	Борщ мясной со сметаной	0,360	10,24	8,22	22,24	206,2	135
2	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
3	Гуляш с мясом	0,075	14,6	6,57	6,1	98,1	277
4	Салат из свежей капусты с раст.маслом	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,035	39,25	29,79	136,14	939,25	
Ужин							
1	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,675	27,3	27,97	121,67	883,6	
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Пирог с повидлом	0,090	8,67	6,51	71,52	395,3	177
3	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	9,87	6,51	129,42	633,3	
	Всего	3,050	109,13	116,46	570,14	3819,1	

13 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	0,320	10,02	13,33	35,89	309,7	185
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,640	21,81	35,28	108,2	853,63	
Второй завтрак							
1	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Молоко	0,250	7,0	8,75	11,25	155,0	400
	Итого	0,300	10,5	9,1	36,2	275,0	
Обед							
1	Суп с рыбными консервами с вермишелью	0,360	12,17	14,54	24,34	278,3	87
2	Жаркое по- домашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
3	Салат свекольный с раст.маслом	0,100	1,22	4,69	13,45	103,35	33
4	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,040	35,72	32,41	146,94	1042,0	
Ужин							
1	Солянка овощная с курицей	0,280	11,43	10,1	15,12	195,8	136
3	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,730	18,8	11,27	83,71	506,42	
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Ватрушка	0,090	15,67	15,51	53,87	435,1	458
3	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	16,87	15,51	111,77	673,1	
	Всего	3,300	112,77	103,57	486,82	3350,15	

14 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	0,320	8,91	12,94	37,6	308,5	182
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
	Итого	0,640	20,19	34,59	109,32	845,15	
Второй завтрак							
1	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Йогурт	0,250	7,2	6,24	27,55	195,0	ПР
	Итого	0,300	10,7	6,59	52,5	315,0	
Обед							
1	Суп с фрикадельками с вермишелью	0,360	9,77	5,34	24,34	186,8	104
2	Рагу овощное	0,240	6,13	7,85	33,67	228,8	136
3.	Колбаса отварная	0,100	9,84	20,24	-	221,6	9
4	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
5	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
	Итого	1,150	32,39	34,85	128,93	960,12	
Ужин							
1	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2	Рыба запеченная	0,130	16,52	14,98	1,61	210,4	254
3	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
	Итого	0,710	28,07	29,03	110,25	617,75	
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Яйцо	1шт	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3	Пшеничный хлеб	0,05	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Итого	0,590	13,7	1,05	83,15	485,0	
	Всего	3,390	105,05	106,11	484,15	3223,02	