

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа-интернат им. Героя Советского Союза,  
Национального Героя Италии Полетаева Федора Андриановича»**

Утверждаю  
Директор МБОУ "Школа-интернат"  
\_\_\_\_\_ Кашаева Н.В.

Примерное 10 дневное меню, рациона питания учащихся 12-17 лет на 2024-2025 учебный  
год

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к	Каша рисовая молочная	245	3,7	4,7	45	241,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	105,3
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
54-17з	Салат из моркови с курагой	100	1,5	0,1	21,5	94,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>13,3</b>	<b>17,4</b>	<b>101,4</b>	<b>612,9</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>24,3</b>	<b>154,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Свежие огурцы***	35	0,4	0,06	1,3	7,5
54-1с	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300	12,5	3,6	45	262,6
54-1г	Макаронные отварные с маслом	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-4м	Котлета	100	18,2	17,6	16,5	295
54-1хн	Компот из сухофруктов	250	0,6	0,0	24,75	101,25
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>43</b>	<b>19,76</b>	<b>146</b>	<b>1079,95</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1т	Творожная запеканка с вареньем	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Кефир	200	5,6	5	7,8	100
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>35,3</b>	<b>15,7</b>	<b>29,5</b>	<b>201,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	37,3	15	27	423
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,1	10,2	142,8
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>655</b>	<b>44,2</b>	<b>26,6</b>	<b>75,9</b>	<b>751,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2930</b>	<b>137,2</b>	<b>80,86</b>	<b>377,1</b>	<b>2800,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша геркулесовая молочная	245	10,5	13,8	42	334
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10	6	120,6
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
54-21гн	Какао с молоком	250	5,8	4,2	15,3	122,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>20,9</b>	<b>37</b>	<b>84,2</b>	<b>749,2</b>

	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Апельсин**	150	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>34,5</b>	<b>167,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Свежие помидоры***	35	0,4	0,06	1,3	7,5
54-8с	Суп гороховый на мясном бульоне	300	9,9	6,8	24,3	199,6
54-1м	Бефстроганов	100	15	12,8	2,3	209
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,8	311,6
54-1хн	Компот из сухофруктов	250	0,6	0,0	24,75	101,25
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40,9</b>	<b>29,46</b>	<b>130,95</b>	<b>980,17</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2,2	3,5	22,4	125,1
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	50,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>3,6</b>	<b>34,7</b>	<b>175,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,6	271
54-14р	Рыбный шницель	125	18,03	10,21	8,49	195,0
31	Салат из свеклы с сыром	100	1,3	4,5	7,6	76
Пром.	Яйцо отварное	60	7,6	6,5	0,4	94,2
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>790</b>	<b>36,13</b>	<b>29,11</b>	<b>103,79</b>	<b>865,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>102,63</b>	<b>101,97</b>	<b>388,14</b>	<b>2938,17</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	6	55,47	307,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	105,3
54-11з	Салат из моркови с яблоком	100	1,6	8,2	9,0	116,6
54-1з	Сыр	25	11,5	14,75	0,0	182
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>30,2</b>	<b>41,55</b>	<b>99,37</b>	<b>883,1</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Груша**	150	0,6	0,8	16,35	63
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>35,95</b>	<b>147</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Свежие огурцы***	33	0,3	0,5	0,8	4,7
54-19с	Борщ с фасолью и сметаной на мясном бульоне	300	9,1	8,6	18,9	191,2
54-26м	Картофельная запеканка с мясом	225	26,5	26	29,7	459,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,4
Пром.	Филе сельди с луком	80	15,8	12,3	0	173,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,3	0,2	12,3	52
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>993</b>	<b>51,33</b>	<b>50,2</b>	<b>98,35</b>	<b>1067,8</b>

	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники из творога с повидлом	150	29,4	8,6	24,6	293,6
Пром.	Йогурт	200	6,4	0,8	8	64
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>35,8</b>	<b>9,4</b>	<b>32,6</b>	<b>357,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9г	Рагу из овощей	250	4,8	12,5	22,6	222
54-21м	Курица отварная	150	48,2	3,7	1,7	232,2
54-21з	Кукуруза сахарная***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за ужин</b>	<b>765</b>	<b>58,5</b>	<b>17,9</b>	<b>69,1</b>	<b>671,52</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3173</b>	<b>177,23</b>	<b>120,65</b>	<b>335,37</b>	<b>3126,72</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша пшеничная молочная	245	10	12,3	46	336,7
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,8
54-21гн	Какао с молоком	250	5,8	4,2	15,3	122,9
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
Пром.	Яйцо отварное	60	7,6	6,5	0,4	94,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>28,3</b>	<b>42,1</b>	<b>92,2</b>	<b>856,2</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Вафли	40	1,3	12	25,8	215,6
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>12,8</b>	<b>45,4</b>	<b>299,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Свежие помидоры***	35	0,4	0,06	1,3	7,5
54-7с	Суп с макаронными изделиями и курицей	300	11	5	11,7	137
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,6	271,3
54-24м	Шницель из курицы	100	19,2	4,3	13,47	168,53
54-13хн	Напиток из шиповника	250	0,7	0,2	19	81,6
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40,3</b>	<b>57,66</b>	<b>124,57</b>	<b>817,15</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Киви**	100	0,8	0,4	8,1	47
Пром.	Пряник	60	3,5	3,9	42,3	211,8
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	50,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>62,7</b>	<b>309,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,03	10,21	8,49	195,00
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	7	26,4	185,8
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,3	13	106,3
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за ужин</b>	<b>755</b>	<b>27,93</b>	<b>24,91</b>	<b>86,59</b>	<b>673,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2990</b>	<b>103,13</b>	<b>141,87</b>	<b>411,46</b>	<b>2955,37</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
384	Каша манная молочная	245	3,7	4,9	45,3	241,3
54-17з	Салат из моркови	100	1,6	8,2	9,0	116,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	105,3
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
54-1з	Сыр	25	11,5	14,75	0,0	182
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>24,9</b>	<b>40,45</b>	<b>89,2</b>	<b>816,9</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Банан**	150	2,25	0,3	32,7	142,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>350</b>	<b>3,05</b>	<b>1,1</b>	<b>52,3</b>	<b>226,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Свежие огурцы***	33	0,3	0,5	0,8	4,7
54-3с	Рассольник ленинградский с мясом сметаной	300	7,2	8,6	20,4	188
774	Мясо тушенное с черносливом	150	48,2	3,75	1,7	232,2
54-1г	Макаронны отварные с маслом	200	6,2	8,3	35,3	240,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	250	0,6	0,0	24,75	101,25
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Обед</b>	<b>788</b>	<b>65,3</b>	<b>21,2</b>	<b>105,1</b>	<b>866,82</b>
	<b>Полдник</b>					
1201	Лимонник	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Печенье	30	2,2	3,5	22,4	125,1
Пром.	Яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>3,3</b>	<b>4,1</b>	<b>56,9</b>	<b>276,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2178</b>	<b>96,55</b>	<b>66,85</b>	<b>303,5</b>	<b>2186,82</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к	Каша рисовая молочная	245	3,7	4,7	45	241,3
54-21гн	Какао с молоком	250	5,8	4,2	15,3	122,9
54-1з	Сыр	25	11,5	14,75	0,0	182
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
54-11з	Салат из моркови с яблоком	100	1,6	8,2	9,0	116,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>25,9</b>	<b>40,85</b>	<b>90,2</b>	<b>834,5</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Груша**	150	0,6	0,8	16,35	63
Пром.	Вафли	40	1,3	12	25,8	215,6
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>2,7</b>	<b>13,6</b>	<b>61,75</b>	<b>362,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Свежие помидоры***	35	0,4	0,06	1,3	7,5
54-2с	Борщ с картофелем с мясом и сметаной	300	7,9	5,7	9,5	101,8
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	7	26,4	185,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,3	16,4	295,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,3	0,2	12,3	52
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>26,7</b>	<b>31,66</b>	<b>85,6</b>	<b>684,22</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>28,7</b>	<b>15,8</b>	<b>23,8</b>	<b>358,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,8	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,8	232
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	5,3	13	106,3
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>33,7</b>	<b>31,7</b>	<b>103,3</b>	<b>835,92</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3045</b>	<b>117,7</b>	<b>133,61</b>	<b>364,65</b>	<b>3075,54</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша гречневая молочная	245	3,6	4,9	45,3	241,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	105,3
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10	6	120,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>13</b>	<b>22,6</b>	<b>86,2</b>	<b>638,9</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Апельсин**	150	1,5	2,0	14,9	83,4
Пром.	Печенье	30	2,2	3,5	22,4	125,1
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>2,7</b>	<b>13,6</b>	<b>61,75</b>	<b>362,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,1	3	62,6
54-9с	Суп Фасолевый на мясном бульоне	300	10	6,8	21,6	188,76
54-3м	Голубцы ленивые	150	8,4	7,6	6,4	128,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	250	0,6	0,0	24,75	101,25
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>24,4</b>	<b>43,2</b>	<b>81,3</b>	<b>689,22</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	250	0,7	0,2	19	81,6
Пром.	Пряник	60	3,5	3,9	42,3	211,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>57,6</b>	<b>277,1</b>
	<b>Ужин</b>					
75/1	Тушеный картофель с луком	200	6	7,4	35,4	231,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,03	10,21	8,49	195,00
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
54-2з	Свежие огурцы***	33	0,3	0,5	0,8	4,7
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>763</b>	<b>34,93</b>	<b>21,21</b>	<b>84,99</b>	<b>730,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2893</b>	<b>79,13</b>	<b>104,71</b>	<b>371,84</b>	<b>2697,84</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша геркулесовая молочная	245	10,5	13,8	42	334
54-21гн	Какао с молоком	250	5,8	4,2	15,3	122,9
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
Пром.	Яйцо отварное	60	7,6	6,5	0,4	94,2
54-17з	Салат из моркови	100	1,6	8,2	9,0	116,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>28,8</b>	<b>41,7</b>	<b>87,6</b>	<b>831,8</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Банан**	150	2,25	0,3	32,7	142,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>350</b>	<b>3,05</b>	<b>1,1</b>	<b>52,3</b>	<b>226,5</b>
	<b>Обед</b>					
56	Салат из солёных огурцов с чесноком	100	2,0	7,1	7,2	101,7
54-1с	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300	12,6	3,6	45	262,6
54-11м	Плов с мясом	250	19	18,3	48,2	435,2
1201	Лимонник	250	0,6	0,0	24,7	101,2
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>38,3</b>	<b>30,4</b>	<b>155,6</b>	<b>1051,92</b>
	<b>Полдник</b>					
417	Творожник	98	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Снежок	200	6,4	0,8	8	64

	<b>Итого за полдник</b>	<b>298</b>	<b>21,2</b>	<b>6,1</b>	<b>18,8</b>	<b>204,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1г	Макароны отварные с овощами	200	6,2	8,3	35,3	240,9
54-21м	Птица отварная с луком	150	48,2	3,75	1,7	232,2
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>755</b>	<b>60</b>	<b>18,05</b>	<b>81,7</b>	<b>896,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3053</b>	<b>151,35</b>	<b>97,35</b>	<b>396</b>	<b>2310,44</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша пшеничная молочная	245	10	12,3	46	336,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	0,9	0,1	12,9	56,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	105,3
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
54-1з	Сыр	25	11,5	14,75	0,0	182
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>16,6</b>	<b>39,75</b>	<b>93,8</b>	<b>852,5</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Пром.	Яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>34,3</b>	<b>154,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-20з	Зелёный горошек***	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-7с	Суп-лапша с курицей	300	11	5	11,7	137
54-24м	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,47	168,53
54-9г	Рагу из овощей	250	4,7	12,5	22,6	222
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,3	0,2	12,3	52
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>41</b>	<b>23,5</b>	<b>94,07</b>	<b>752,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Пряник	60	3,5	3,9	42,3	211,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,8</b>	<b>4</b>	<b>54,6</b>	<b>262,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	7	26,4	185,8
54-14р	Рыбная котлета	125	18,03	10,21	8,49	195,0
54-25з	Икра баклажанная***	60	1	3,3	3,8	48,3
54-3гн	Чай с лимоном	250	0,2	0,1	8,2	34,8
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Ужина</b>	<b>690</b>	<b>27,43</b>	<b>22,01</b>	<b>77,39</b>	<b>615,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2975</b>	<b>90,23</b>	<b>90,66</b>	<b>354,16</b>	<b>2637,22</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
384	Каша манная молочная	245	3,7	4,9	45,3	241,3
54-21гн	Какао с молоком	250	5,8	4,2	15,3	122,9
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10	6	120,6
54-1з	Сыр	25	11,5	14,75	0,0	182
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
53-19з	Масло сливочное	20	0,3	7,8	0,3	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>25,6</b>	<b>42,85</b>	<b>87,5</b>	<b>838,5</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
Пром.	Апельсин**	150	1,5	2,0	14,9	83,4
Пром.	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
	<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>34,5</b>	<b>167,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-24з	Икра кабачковая***	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-20с	Суп картофельный с пшеном и рыбной	300	12,6	3,6	45	262,6
54-18м	Печень по-строгановски	150	25	23,6	9,9	354,7
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	7	26,4	185,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	250	0,6	0,0	24,75	101,25
Пром.	Хлеб из муки пшеничной	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,1	0,2	9,9	46,42
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>47,31</b>	<b>45,1</b>	<b>192,43</b>	<b>1102,37</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	250	0,7	0,2	19	81,6
Пром.	Вафли	40	1,3	12	25,8	215,6
Пром.	Киви**	100	0,8	0,4	8,1	47

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>2,7</b>	<b>12,6</b>	<b>51.9</b>	<b>327,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2365</b>	<b>77,91</b>	<b>103,35</b>	<b>366,08</b>	<b>2436,17</b>

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Средние показатели за ЗАВТРАК</b>		<b>665</b>	<b>21,46</b>	<b>36,63</b>	<b>91,17</b>	<b>791,45</b>
<b>Средние показатели за 2-ой ЗАВТРАК</b>		<b>346</b>	<b>2,24</b>	<b>5,22</b>	<b>43,70</b>	<b>226,86</b>
<b>Средние показатели за ОБЕД</b>		<b>938,1</b>	<b>41,85</b>	<b>35,21</b>	<b>121,39</b>	<b>909,24</b>
<b>Средние показатели за ПОЛДНИК</b>		<b>317,8</b>	<b>14,18</b>	<b>7,98</b>	<b>42,31</b>	<b>375,05</b>
<b>Средние показатели за УЖИН</b>		<b>587,8</b>	<b>32,28</b>	<b>19,15</b>	<b>68,28</b>	<b>603,96</b>

**Примечание:**

№ рецептуры\* – номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная, икра баклажанная, икра кабачковая\*\*\* – допускается выдача иных овощей;