

Утверждаю
Директор ГБОУ Воскресенская
коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ОВЗ

А.А.Сорокин



**ОСНОВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 ГОДА
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал										
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2018г.	200,00	4,40	2,91	4,20	0,21	15,90	119,00										
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75										
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59										
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51										
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50										
	Итого за 'Завтрак '	500,00	17,33	10,51	20,68	0,21	78,26	565,35										
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19										
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48										
	Итого за '2-й Завтрак '	360,00	1,58	0,00	0,68	0,48	35,88	162,67										
Обед																		
	Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб.2018 г.	80,00	1,09	0,00	3,52	3,92	6,68	65,29										
	Суп картофельный №60, сб.2018г.	250,00	2,49	0,01	2,41	0,03	19,04	113,73										
	Плов из говядины №119, сб.2018 г.	200,00	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16										
	Напиток «Витошка»	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	80,00										
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	115,02										
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35										
	Итого за 'Обед '	820,00	31,09	17,70	28,16	3,95	115,29	869,55										
Полдник																		
	Пирожки печеные с яблоками №264, сб.2018г.	100,00	6,00	0,46	5,29	0,45	43,86	247,14										
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,40	85,68										
	Итого за 'Полдник '	300,00	6,53	0,63	5,35	0,45	65,26	332,82										
Ужин																		
	Рыба, запеченная с картофелем №90, сб.2018г.	330,00	22,07	18,88	17,21	0,48	30,62	372,75										
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48										
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20										
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35										
	Итого за 'Ужин '	610,00	28,12	18,88	18,14	0,53	72,61	586,78										
Второй ужин																		
	Ряженка 2,5 %, № 297 сб. 2018	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00										
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00										
	Итого за день	2790,00	90,65	52,07	75,01	5,62	375,70	2597,17										

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным №239, сб. 2018г.	220,00	35,68	26,02	25,74	0,18	44,97	555,70
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
	Итого за 'Завтрак '	500,00	44,73	29,41	38,11	0,18	93,71	897,95
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из моркови №17, сб.2018 г.	80,00	0,94	0,00	3,58	4,07	4,82	58,42
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	260,00	1,90	0,25	5,43	0,17	11,95	107,84
	Азу №95, сб.2018 г.	120,00	17,10	16,42	23,49	0,00	3,32	294,65
	Картофельное пюре № 146, сб. 2018 г.	200,00	4,07	0,91	6,34	0,68	26,73	187,39
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	60,00	5,69	0,00	0,72	0,00	34,78	176,76
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Обед '	960,00	36,29	21,78	40,39	5,40	103,51	960,79
Полдник								
	Булочка «Веснушка»	100,00	7,33	0,42	4,78	0,00	48,89	270,00
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,80	86,20
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,33	0,42	4,78	0,00	70,69	356,20
Ужин								
	Куры отварные с соусом №132 сб.2018г. 75	120,00	20,50	14,06	18,00	0,01	2,30	254,00
	Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2018г.	180,00	5,48	0,02	3,88	0,65	37,95	221,12
	Чай с сахаром №300 сб. 2018г.	200,00	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Хлеб пшеничный	50,00	4,61	0,00	0,58	0,00	28,18	143,21
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за 'Ужин '	590,00	33,42	14,08	22,98	0,71	90,91	731,69
Второй ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00	17,00	174,00
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	10,00	6,15	0,00	0,00	17,00	174,00
	Итого за день	2930,00	133,42	71,84	107,00	6,83	413,66	3292,83

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Омлет натуральный №234, сб.2018г.	200,00	18,42	14,44	30,16	0,00	23,50	358,74
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
	Итого за 'Завтрак '	500,00	31,35	22,04	46,70	0,00	85,86	805,09
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2018г.	100,00	2,15	0,00	4,51	5,13	10,27	94,19
	Суп картофельный с бобовыми и гренками №65, сб.2018 г.	270,00	8,22	0,00	4,77	4,77	33,01	219,32
	Котлета "Здоровье" с соусом №100, сб.2018 г.	130,00	15,52	13,90	14,51	0,17	10,78	238,79
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29
	Кисель "Витошка" ТК	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Обед '	940,00	35,30	13,95	32,04	10,55	105,14	887,04
Полдник								
	Пирожки печеные с картошкой	100,00	6,86	1,28	6,71	0,00	39,29	247,14
	Молоко кипяченое №299, сб.2018г.	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за 'Полдник '	300,00	12,61	7,40	12,65	0,00	48,31	358,55
Ужин								
	Рыба припущенная с соусом №79, сб.2018г.	130,00	29,58	17,61	9,26	0,00	0,81	204,75
	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен) № 556, сб. 2004г.	200,00	3,23	0,47	5,11	0,34	19,89	145,47
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Ужин '	620,00	39,65	18,08	15,40	0,87	67,52	588,80
Второй ужин								
	Ряженка 2,5 %, № 297 сб. 2018	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
	Итого за день	2940,00	126,56	65,82	109,53	11,96	353,07	2891,67

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2018 г.	200,00	4,88	3,55	7,60	0,00	30,14	209,76
	Масло сливочное	15,00	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	17,86	10,87	19,84	0,00	78,84	567,23
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		360,00	1,58	0,00	0,68	0,48	35,88	162,67
Обед								
	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2018г.	100,00	0,91	0,00	3,02	3,02	9,04	70,05
	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2018г.	260,00	2,00	0,26	5,39	0,20	8,80	96,00
	Плов из курицы №138, сб.2018г.	150,00	14,09	12,29	17,71	0,00	23,65	315,15
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		800,00	27,54	16,75	27,45	3,22	87,55	739,67
Полдник								
	Ватрушка с повидлом № 280, сб. 2018г.	100,00	5,95	0,41	3,97	0,00	58,83	296,00
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
Итого за 'Полдник '		300,00	6,48	0,58	4,03	0,00	79,97	381,68
Ужин								
	Шницели с соусом № 99, сб. 2018г.	150,00	15,30	12,53	15,45	6,02	19,55	282,90
	Картофель в молоке №145, сб. 2018 г.	180,00	3,86	1,52	4,81	0,52	21,46	149,86
	Огурцы соленые (доп.гарнир)	40,00	0,30	0,00	0,04	0,04	0,62	5,30
	Чай с сахаром №300, сб. 2018г.	200,00	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		650,00	25,45	14,05	21,22	6,63	83,43	649,62
Второй ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00	17,00	174,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	0,00	0,00	17,00	174,00
Итого за день		2810,00	88,91	48,40	73,22	10,33	382,67	2674,88

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2018 г.	200,00	4,40	2,91	4,20	0,00	15,90	119,00
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Яйца вареные	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
Итого за 'Завтрак '		500,00	16,84	11,39	21,06	0,00	68,19	530,50
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2018г.	80,00	1,72	0,00	3,61	4,10	8,22	75,35
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2018 г.	260,00	2,34	0,25	5,51	0,00	12,74	115,16
	Гуляш из отварной говядины, № 97 сб. 2018г	120,00	15,80	16,10	14,86	6,07	3,55	212,68
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2018г.	185,00	10,60	0,02	6,01	2,77	46,31	304,37
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		935,00	41,00	20,57	31,32	12,94	116,88	966,03
Полдник								
	Сырники из творога с молоком сгущенным №227, сб. 2016г.	100,00	14,96	27,65	11,04	0,00	18,50	233,33
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
Итого за 'Полдник '		300,00	15,49	27,82	11,10	0,00	39,64	319,01
Ужин								
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2018г.	140,00	17,75	17,58	7,68	0,01	1,57	146,96
	Рагу из овощей № 158, сб. 2018г.	200,00	12,00	0,06	11,00	0,47	18,9	231,00
	Чай с лимоном и сахаром ТК	200,00	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
Итого за 'Ужин '		630,00	35,27	17,64	19,47	0,54	41,71	577,86
Второй ужин								
	Ряженка № 297 сб.2018 г.	200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за день		2945,00	116,25	81,68	85,69	14,02	312,66	2645,59

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб. 2018 г.	200,00	7,22	3,46	7,80	0,00	35,60	235,12
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	20,22	10,80	24,16	0,00	84,34	629,96
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2018 г.	80,00	1,34	0,00	2,41	2,41	7,01	58,26
	Рассольник домашний №59, сб.2018г.	260,00	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	130,05
	Куры отварные с соусом №132, сб.2018 г. 75	90,00	38,70	13,96	32,53	0,00	0,39	448,71
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018г.	185,00	3,56	0,03	4,83	0,00	27,08	173,98
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	50,00	7,90	0,00	1,00	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		905,00	60,54	18,44	47,83	2,95	95,17	1069,47
Полдник								
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	0,00	5,29	0,00	43,86	247,14
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
Итого за 'Полдник '		300,00	6,53	0,17	5,35	0,00	65,00	332,82
Ужин								
	Рагу из мяса №125, сб.2018г.	250,00	17,50	15,16	21,01	0,00	17,54	334,84
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		530,00	23,55	15,16	21,94	0,05	59,53	548,87
Второй ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,4	0,00	17,00	174,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	0,00	0,00	17,00	174,00
Итого за день		2815,00		50,72	100,02	3,54	358,88	2927,32

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено) №76, сб.2018г.	200,00	4,82	2,91	5,08	0,00	16,84	132,40
	Масло сливочное	15,00	0,10	0,05	12,40	0,00	0,10	112,00
	Сыр	15,00	3,48	3,48	4,43	0,00	0,00	54,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	1,40	0,36	1,40	0,00	12,30	65,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	15,12	6,80	23,87	0,00	63,68	527,90
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		360,00	1,58	0,00	0,68	0,48	35,88	162,67
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками №27, сб.2018г.	100,00	1,01	0,00	4,97	4,97	8,26	85,07
	Суп картофельный с бобовыми ТК	250,00	5,58	0,03	4,12	0,55	17,77	138,14
	Жаркое по-домашнему №98, сб.2018 г.	200,00	18,31	15,91	18,88	5,19	18,94	323,75
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	40,00	4,21	0,00	0,53	0,00	25,76	130,93
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
Итого за 'Обед '		830,00	34,38	20,14	29,09	10,71	85,96	774,94
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	100,00	7,33	2,07	4,78	0,00	48,89	270,00
	Молоко кипяченое №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
Итого за 'Полдник '		300,00	13,08	8,19	10,72	0,00	57,91	381,41
Ужин								
	Биточки с соусом № 99, сб. 2018 г.110	130,00	15,16	12,52	14,68	5,98	18,62	271,53
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		590,00	26,40	12,57	23,18	6,51	88,67	693,85
Второй ужин								
	Ряженка № 297 сб.2018 г.	200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,26	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за день		2780,00	96,56	51,96	89,54	17,70	340,50	2620,77

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2018г.	200,00	6,20	3,54	8,60	0,72	32,40	232,00
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	19,20	10,88	24,96	0,72	81,14	626,84
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из моркови №17, сб.2018г.	80,00	0,93	0,00	3,58	0,08	4,77	58,14
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.	260,00	2,40	0,27	5,01	0,00	15,73	123,09
	Рыба запеченная в омлете №81, сб.2018г.	140,00	21,97	21,51	8,16	0,05	4,12	178,29
	Картофельное пюре № 146, сб. 2018 г.	180,00	3,66	0,81	5,88	0,00	24,03	170,06
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	6,60	0,00	1,20	0,00	33,40	193,38
Итого за 'Обед '		940,00	42,67	26,79	24,58	0,13	109,92	879,53
Полдник								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным №239, сб. 2018г.	100,00	16,22	24,38	11,70	0,00	20,44	252,59
	Молоко кипяченое №299, сб.2018	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
Итого за 'Полдник '		300,00	21,97	30,50	17,64	0,00	29,46	364,00
Ужин								
	Зразы "Школьные" №105, сб.2018 г.	110,00	13,95	11,77	18,26	0,11	14,00	280,24
	Капуста тушеная №148, сб. 2018г.	180,00	4,26	0,03	4,98	0,26	17,41	139,57
	Чай с повидлом ТК	200,00	0,26	0,00	0,04	0,05	11,87	47,29
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		570,00	24,27	11,80	24,16	0,42	75,96	642,66
Второй ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6.4	0,00	17,00	174,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	0,00	0,00	17,00	174,00
Итого за день		2890,00	119,76	86,12	92,08	1,81	351,32	2859,22

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком №235, сб.2018г.	200,00	17,02	13,27	25,96	0,05	5,10	321,28
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
	Итого за 'Завтрак '	500,00	29,95	20,87	42,50	0,05	67,46	767,63
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
	Обед							
	Сельдь с луком №52, сб.2018 г.	80,00	4,75	4,50	11,10	8,85	1,45	125,51
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	260,00	1,90	0,25	5,43	0,00	11,95	107,84
	Тефтели из говядины №108, сб.2018г.	150,00	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30
	Солянка из сборных овощей №160, сб. 2018 г.	180,00	3,41	1,06	7,99	0,00	7,35	121,17
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за 'Обед '	950,00	33,00	20,72	42,96	17,70	79,59	870,74
	Полдник							
	Ватрушка с творогом №280, сб. 2018 г.	100,00	11.6	3,43	7,20	0,16	38.8	272,00
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
	Итого за 'Полдник '	300,00	0,53	3,60	7,26	0,16	21,14	357,68
	Ужин							
	Куры отварные с соусом №132, сб.2018 г. 75	120,00	20,50	13,96	18,00	0,00	2,30	254,00
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018г.	185,00	3,56	0,03	4,83	0,71	27,08	173,98
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб.2020г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за 'Ужин '	585,00	30,11	13,99	23,76	0,77	71,37	642,01
	Второй ужин							
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
	Итого за день	2915,00	101,24	63,53	119,22	19,22	285,80	2890,26

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2018г.	200,00	7,90	4,35	9,96	0,26	32,98	252,68
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51
	Хлеб пшеничный	60,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
Итого за 'Завтрак '		500,00	20,29	12,78	18,57	0,26	85,19	589,42
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Винегрет с сельдью № 43, сб.2018г.	100,00	5,17	5,10	3,67	2,62	6,50	80,00
	Свекольник №70, сб.2018 г.	260,00	2,44	0,25	5,52	0,28	14,97	124,60
	Куры отварные с соусом №132, сб.2018 г.	100,00	43,00	13,96	36,14	0,00	0,43	498,57
	Макароны отварные с овощами №233, сб. 2018г.	180,00	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29
	Напиток "Витошка" ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		930,00	66,34	23,56	54,23	2,90	96,02	1169,93
Полдник								
	Ватрушка с творогом №280, сб. 2018 г.	100,00	11.6	3,42	7,20	0,54	38,80	272,00
	Молоко кипяченое №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
Итого за 'Полдник '		300,00	5,75	9,54	13,14	0,54	47,82	383,41
Ужин								
	Голубцы ленивые №126, сб.2018 г.	220,00	15,18	13,52	13.35	0,04	15.99	243,47
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018 г.	150,00	1,98	0,02	3,69	0,00	15,06	105,79
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		660,00	24,00	13,54	4,72	0,09	61,88	587,84
Второй ужин								
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за день		2970,00	124,03	63,77	93,40	4,33	337,15	2982,80

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (овсяной) №76, сб.2018 г.	200,00	4,82	2,91	5,08	0,00	16,84	132,40
	Масло сливочное	30,00	0,24	0,05	21,75	0,00	0,39	198,30
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	14,06	6,30	30,95	0,00	65,89	598,20
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб.2018г.	100,00	1,53	0,00	3,14	3,14	10,57	80,32
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.	260,00	2,38	0,25	5,62	4,39	15,70	128,41
	Рагу из мяса №125, сб.2018г.	250,00	21,87	18,95	26,26	0,00	21,92	418,55
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		890,00	35,53	23,40	36,25	7,53	89,42	861,21
Полдник								
	Сырники из творога с молоком сгущенным №227, сб. 2016г.	100,00	14,96	27,65	11,04	0,24	18,15	233,33
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
Итого за 'Полдник '		300,00	15,49	27,82	11,10	0,24	39,29	319,01
Ужин								
	Рыба припущенная №79, сб.2018г.	130,00	29,58	17,61	9,26	0,03	0.81	204,75
	Рагу из овощей	200,00	12,00	0,04	11,00	0,23	18,90	231,00
	Чай с молоком сгущенным	200,00	3,76	3,60	3,83	0,10	25,33	146,74
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Ужин '		620,00	51,93	21,25	25,07	0,36	81,74	782,60
Второй ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	174,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	174,00
Итого за день		2890,00	128,66	84,92	110,51	8,67	331,18	2907,21

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2018г.	200,00	4,88	3,55	7,60	0,27	30,14	209,76
	Сыр	30,00	7,90	7,90	8,00	0,00	0,00	105,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	3,61	3,60	3,74	0,00	27,84	154,51
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	21,71	15,05	19,90	0,27	92,42	633,77
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат из белокочанной капусты и свеклы, №7, сб.2018г.	80,00	1,84	0,00	5,68	2,40	6,88	85,60
	Суп картофельный №58, сб.2018 г.	250,00	2,49	0,01	2,41	0,03	19,04	113,73
	Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2018 г.	120,00	21,34	20,84	16,63	0,05	3,48	250,34
	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен) №556, сб. 2004г.	180,00	2,91	0,42	4,60	0,31	17,90	130,93
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Итого за 'Обед '		920,00	35,70	21,44	30,36	2,79	105,95	866,38
Полдник								
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	2,07	5,29	0,00	43,86	247,14
	Молоко кипяченое №299, сб.2018	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
Итого за 'Полдник '		300,00	11,75	8,19	11,23	0,00	52,88	358,55
Ужин								
	Маринад овощной без томата №51, сб.2018 г.	80,00	1,20	0,00	7,20	0,00	9,34	106,66
	Запеканка капустная с мясом №121, сб.2018 г.	250,00	24,50	17,94	22,18	0,45	29,82	429,91
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40,00	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
Итого за 'Ужин '		610,00	31,09	17,94	30,19	0,50	77,81	731,26
2-й ужин								
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	174,00
Итого за '2-й ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	0,00	17,00	174,00
Итого за день		2910,00	111,90	68,77	98,82	4,10	383,90	2936,15

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Омлет натуральный №234, сб.2018г.	200,00	18,42	15,47	30,16	0,00	3,50	358,74
	Масло сливочное	30,00	0,24	0,05	21,75	0,00	0,39	198,30
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,00	0,56	0,00	34,44	164,50
Итого за 'Завтрак '		500,00	27,66	18,86	56,03	0,00	52,55	824,54
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54	37,84	172,20
Обед								
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб.2018г.	80,00	1,22	0,00	3,09	3,09	8,57	69,88
	Суп из овощей №69, сб.2018г.	260,00	2,11	0,26	5,45	0,26	11,03	106,40
	Плов из курицы №138, сб.2018г.	180,00	16,91	14,74	21,25	0,00	28,37	378,13
	Напиток "Витошка" витаминный ТК	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8,55	58,37
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
Итого за 'Обед '		820,00	31,44	19,20	31,24	3,35	97,37	832,22
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	100,00	5,95	0,42	3,97	0,00	58,83	296,00
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68
Итого за 'Полдник '		300,00	6,48	0,59	4,03	0,00	79,97	381,68
Ужин								
	Тефтели из говядины №108, сб.2018 г.	150,00	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30
	Макаронные изделия с тертым сыром № 229, сб.2018г.	180,00	11,31	5,83	13,10	0,00	32,89	302,56
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб.2018г.	200,00	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
Итого за 'Ужин '		590,00	29,10	16,54	31,02	8,91	84,32	754,99
Второй ужин								
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8,40	80,00
Итого за день		2790,00	102,33	59,54	125,06	12,80	360,45	3045,63