

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО Матвеево-Курганской
специальной школы-интернат

В.В.Зинченко

2023г.



2-х недельное примерное меню «Осенне - зимнее»

Возрастная категория 12 лет и старше.

ГКОУ РО Матвеево-Курганской специальной школы-интернат

При составлении примерного
меню использовался сборник
технологических нормативов
под редакцией Ф.Л. Марчука
1996г и Единый сборник
технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных
изделий под редакцией

А.Я. Первалова г. Пермь 2021г.

2023год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1/День 1							
Завтрак	Молочная жидкая каша с пшеничной крупой	300	5	6	38	279	262
	Бутерб.с маслом и сыром	85	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 60						20
	Сыр порционно 15						6
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржаной	30	0,03	8,3	0,9	77,7	20
	Кофейный напиток с сахаром	200	1,9	0	5,6	70	635
итого за завтрак		615	15,43	25,1	71,5	655,7	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Яблоко	150	0	0	18,7	71	37
итого за 2 завтрак		350			28,8	163	
Обед	Суп картофельный бобовыми						
	на м/к/б	300	4	7,8	18	170	138
	Рыба тушеная в томате с овощами						
	Макаронные изделия отварные						
	с маслом сл.	180/5	4	8	25	250	469
	Свежие овощи в нарезке(огур)	100	0	0	5	24	18
	Кисель из яблок свежих	200	0,13	0	20,7	120,3	593
	Хлеб пшеничный	100	12,4	2,3	48	242	119
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		1015	32,83	27,46	155,5	1015,1	
Ужин	Биточки из говядины	100	14	12	8	210	416
	Рагу из овощей	250	5,3	10	28,5	230,3	487

	Бутерб.с маслом сл 5	60	2,1	5	20	145,3	18
	Хлеб пшеничный 25						20
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Масло сливочное 5						
	Хлеб пшеничный 25						
	Чай с сахаром	200	0,4	0	2,6	83	628
итого за ужин		650	24,1	27,36	77,9	754,7	
2 ужин	Печенье сахарное	30	0,3	3	24,3	115,5	48
	Ряженка 2,5%	180	5,7	4,5	6,3	97,2	645
итого за 2 ужин		210	6	7,5	30,6	212,7	
Итого за день		2840	78,36	87,42	281,3	2801,2	
День 2	Молочный суп с крупой манной						
Завтрак	с масл сл	300/5	4,5	15,7	38	250	162
	Бутерброд с маслом и сыром	75	8,5	9,4	26,8	225,3	21
	Хлеб пшеничный 50						20
	Сыр порционно 15						6
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	17	88,8	20
	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	97	629
итого за завтрак		620	15,3	25,46	88,6	661,1	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Яблоко	185	0	0	8,5	87	37
итого за 2 завтрак		385	0	0	18,6	179	
Обед	Щи из щавля на м/к/б со сметаной	300/15	6,5	8,9	12,5	185	110
	Оладьи из печени по - кунцевски	100	17	5,3	14	173	319
	Молочный соус	40	1	2,2	2,1	32,7	404
	Картофельное пюре с м/слив	185	3,2	5	15	175	472
	Икра морковная	100	1,4	3,8	6,5	66	54
	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
	Хлеб пшеничный	100	6,2	1,1	24	121	119
	Хлеб ржаной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		940	35,3	35,87	161	1027,5	
Ужин	Куры отварные	100	10,2	13	5	135	439

	Рагу из овощей	250	4,2	9,2	30,2	163,4	472
	Бутерброд с маслом	60	2,1	5	20	145,3	18
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток на молоке	200	6,6	2,14	13,9	112,5	637
итого за ужин		685	25,4	29,7	95,9	664,9	
2 ужин	Молоко кипяченое 2,5%	200	3,5	5	6	104	644
итого за 2 ужин		200	3,5	5	6	104	
Итого за день		2830	79,5	96,03	369,8	2636,5	
День 3	Пудинг из творога со с/молоком	180/20	10,5	14	40,5	264,5	296
Завтрак	Отварное яйцо	60	5,2	4,6	3,6	63	70
	Бутерб.с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						
	Сыр порционнo 15						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	10	70	635
итого за завтрак		575	26,5	29,76	99,9	715,3	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Банан	180	1	0	20,2	166	38
итого за 2 завтрак		380	1	0	30,3	258	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к/б						138
	Сельдь соленая с луком и маслом раст	100/5/3	9	13,7	3,2	240	83
	Картофельное пюре с м/слив	180/5	4,2	9,2	30,2	163,4	472
	Икра свекольная	100	1,5	3	3,8	80	75
	Кисель из яблок свежих	200	0,13	0	20,7	167	593
	Хлеб пшеничный	100	12,4	2,3	48	242	119
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		1045	34,03	32,1	143,6	1115,2	
Ужин	Азу	250	20,3	16	35	248	402
	Св.огурец в нарезке	100	0	0	4	15	19
	Бутерброд с маслом	60	2,1	5	20	145,3	18

	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с молоком	200	0,4	0,2	12,6	83,4	630
итого за ужин		650	14	21,56	90,4	580,5	
2 ужин	Булочка Российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Молоко кипяченое 2,5%	200	3,5	5	6	104	644
итого за 2 ужин		225	7,6	9,2	34,5	272	
Итого за день		2875	78,23	92,42	390,2	2954	
День 4							
Завтрак	Молочная жидкая каша с овсяной						
	крупой с маслом сл	245/5	7,5	8	34,5	246	262
	Бутерб.с маслом сл и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток на молоке	200	6,6	2,14	20	112,5	637
итого за завтрак		565	24,9	21,3	100,3	617	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10	92	91
	Банан	150	0,5	0	19,5	144	37
итого за 2 завтрак		350	0,5	0	29,5	236	
Обед	Борщ со сметаной на м/к/б	300/15	6,5	8,9	12,3	185	110
	Плов из мяса курицы	250	19,9	20,2	39,9	350	449
	Морковь тушеная	100	1,5	2,2	8,5	80	480
	Компот из св яблок	200	0	0	14,2	78,6	586
	Хлеб пшеничный	100	12,4	2,3	4,8	242	119
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		1005	42,6	33,96	98,5	1024,4	
Ужин	Омлет натуральный	165	17,4	7,5	3,2	261	284
	Свеж томат в нарезке	100	0	0	4	18	17
	Бутерброд с маслом сл	60	2,1	5	20	192,3	18
	Хлеб пшеничный 50						

	Масло сливочное 10						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Какао с молоком сгущенным	200	2,5	2,8	18,3	140,5	643
итого за ужин		565	24,3	25,65	64,3	700,6	
2 ужин	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Ряженка 2,5%	200	5,4	4,9	8,2	108	645
итого за 2 ужин		250	10	7,1	32,5	288,1	
Итого за день		2735	101,8	88,01	325,8	2865	
День 5							
Завтрак	Запеканка рисовая из творога	180	10,1	4,6	39,4	239	282
	Соус яблочный	40	0,03	0,04	2,3	25,8	438
	Отварное яйцо	60	5,2	4,6	3,6	63	70
	Бутерброд с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Какао с молоком	200	3,47	2,87	18,8	141,2	642
итого за завтрак		595	29,47	24,23	83,2	842	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10	92	91
	Яблоко	150	0	0	15	74	38
итого за 2 завтрак		350	0	0	25	166	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикад	260/40	6,7	8,5	20	180	135
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/40	12	7	9	148	309
	Каша рассыпчатая пшеничная с м/сл	180/5	0,6	5	45,3	250,6	255
	Свекла тушеная с яблоками	100	2,3	9	10	80	170
	Напиток лимонный	200	0	0	13,7	80	646
	Хлеб пшеничный	100	6,2	1,1	24	121	119
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		1065	30,1	30,96	140,8	960,7	
Ужин	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	322
	Свежие овощи в нарезке(огур)	100	0	0	10	15	17
	Бутерброд с маслом сл 50/10	60	2,1	5	20	192,3	18

	Чай с молоком	200	0,4	1,5	2,4	83,4	630
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
итого за ужин		685	23,8	23,26	94,2	653,3	
2 ужин	Варенец 2,5%	180	5,7	4,5	6,5	112	645
	Зефир б/розовый	50	3,2	6,5	25	190	52
итого за 2 ужин		230	8,9	10,2	30,4	283	
Итого за день		2925	92,3	90,87	309,2	2651	
День 6							
Завтрак	Молочный суп с крупой манной	250	7,2	10,2	26,6	188,3	162
	Бутербр.с маслом сл и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						5
	Масло сливочное 10						6
	сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	10	70	635
итого за завтрак		565	18	21,36	82,4	576,1	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Яблоко	185	0	0	9,5	87	37
итого за 2 завтрак		385	0	0	19,6	179	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой						
	на м/к/б	300	2,7	4,05	20,3	183,5	136
	Плов из мяса курицы	250	10	15,3	39,9	363,8	449
	Капуста тушеная	100	4,5	7,01	16,4	90	482
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
	Хлеб пшеничный	100	12,4	2,3	10	242	119
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		990	31,9	29,02	119,1	1047,9	
ужин	Пельмени мясные отварные	200/10	10	12	41,2	430,2	520
	Сежие овощи (томат в нарезке)	100	0	0	8	18	19
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	18
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20

	Чай с сахаром	200	0,4	0	2,6	83	628
итого за ужин		610	19	21,11	94,7	781	
2 ужин	Вафли	50	1,3	10	24,3	195	52
	Ряженка 2,5%	200	4,8	5	7,5	108	645
итого за 2ужин		250	6,1	15	31,8	303	
Итого за день		2800	75,6	86,49	347,6	2887	
День 7							
Завтрак	Молочная жидкая каша из овсянных хлопьев						
	с маслом сл.	250/5	7,5	6	21,6	245,3	262
	Бутерб.с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						5
	масло сливочное 10						6
	Сыр порционнo 15						
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,1	5,2	120	637
итого за завтрак		570	21,8	20,26	72,6	683,1	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Печенье сахарное	30	2,2	3,96	23,2	118,1	48
	Яблоко	185	0	0	9,5	87	37
итого за 2 завтрак		415	2,2	3,96	42,8	297,1	
обед	Борщ со сметаной на м/к/б	300/15	6,5	8,9	12,5	185	110
	Рагу из мяса курицы	300	18,5	24,3	37,2	350	443
	Морковь тушеная со смет соусом	100	1,2	2,3	10,2	92,3	480
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
	Хлеб пшеничный	100	6,2	1,1	24	121	119
	Хлеб ржаной	40	4	0,3	18,8	88,8	119
итого за обед		1055	36,4	36,9	115,7	916,9	
ужин	Азу	250/50	19	21.январ	31,9	397,17	402
	Свежий огурец в нарезке	100	0	0	10	15	17
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24	161	18
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20

	Какао на молоке	200	3,47	2,87	18,8	141,2	642
итого за ужин		700	19,28	29,02	89,2	684,4	
2 ужин	Булочка с изюмом	65	7,3	5,2	20,1	128	89
	Варенец 2,5%	180	5,8	4,5	8,4	108	645
итого за 2 ужин		245	13,1	9,7	28,5	236	
Итого за день		2600	83,69	95,48	348,8	2817,5	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Запеканка из макарон с творогом	200	13,7	4,9	40,8	262	265
	Соус молочный сладкий	40	2,2	2,6	16,5	32	406
	Бутерб.с маслом и сыром	75	8,5	10,8	8	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционно 15						6
	Хлеб ржанной	40	3,4	1,3	17	103,6	20
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	10	70	465
итого за завтрак		535	20,2	23,56	92,3	652,3	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	91
	Бананы	185	1	0	22,5	177,6	38
итого за 2 завтрак		385	1	0	32,6	269,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к/б	300	6,8	6,5	15	185	138
	Картофельное пюре с маслом сл	180/5	7,1	7	26,2	180	472
	Винегрет овощной	100	2	2,1	10	85	47
	Голубцы ленивые	100	10,5	12,6	3,5	170	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
	Хлеб пшеничный	100	6,2	5,9	24	242	119
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
Итого за обед		940	28,3	31,2	110,6	893,6	
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	140	10,3	9	20	135	299
	Омлет натуральный	110	8,3	6	2,1	212,1	284
	Свежие овощи в нарезке(томат)	100	0	0	4	18	19
	Бутерб.с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	18

	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с сахаром	200	0,4	0	2,6	83	628
итого за ужин		620	27,2	24,11	71,5	697,9	
2 ужин	Молоко кипяченое 2,5%	200	3,5	5	6	104	644
итого за 2 ужин		200	3,5	5	6	104	
Итого за день		2680	80,2	83,87	313	2617,4	
День 9							
завтрак	Каша рассыпчатая с сухофруктами и фруктами	200	3,7	2,5	47,4	228	210
	Бутерб. с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржанной	40	3,4	1,3	17	88,8	20
	Какао на молоке	200	3,47	2,87	18,8	141,2	642
итого за завтрак		515	19,07	17,5	110,2	687	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Бананы	180	1	0	20,2	172,8	38
итого за 2 завтрак		380	1	0	30,3	264,8	
обед	Борщ со сметаной на м/к/б	300/15	6,5	8,9	12,5	185	110
	Котлеты из говядины с овощами.	100	20,6	18	2	255	340
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сл	180/5	6	5	36	211	255
	Свежие овощи в нарезке(огурец)	100	0	0	10	15	17
	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,2	78,6	586
	Хлеб пшеничный	100	10,6	4,53	43,5	242	119
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
Итого за обед		1060	34,4	35,49	135,7	1012,8	
ужин	Котлеты рыбные любительские	100	12,5	1,5	5,2	84	308
	Отварные макарон изделия с м/сл	180/5	1,4	3,8	6,5	66	273
	Икра морковная	100	0	0	10	19	54
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	18
	Хлеб пшеничный 50						

	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с с молоком	200	0,4	1,5	2,4	83,4	630
итого за ужин		685	27,4	27,61	94,3	792,2	
2 ужин	Булочка с изюмом	95	5,6	9,8	42,3	276,3	89
	Ряженка 2,5%	200	5,7	5	6,3	108	645
итого за 2 ужин		295	11,3	14,8	48,6	384,3	
Итого за день		2985	93	98,2	394,7	3029,1	
День 10							
завтрак	Молочная жидкая каша с овсяной						
	крупой с малом сл	250/5	8,2	8,3	35,8	248	262
	Бутерб.с маслом сл и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Отварное яйцо	60	5,2	4,6	3,6	63	70
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,1	5,2	120	637
итого за завтрак		630	27,7	27,16	90,4	748,8	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Яблоко	185	0	0	9,5	87	37
итого за 2 завтрак		385	0	0	19,6	179	
обед	Суп картофельный на м/к/б	300	3,9	4	12,9	103,5	112
	Рагу из овощей	200	5	7	20	163	176
	Запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	355
	Кисель из яблок	200	0,13	0	20,7	167	593
	Хлеб пшеничный	100	12,4	22	48	242	119
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,84	88,8	119
Итого за обед		990	33,23	26,7	164,9	1093,1	
ужин	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367
	Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	185	4	5	20	187	255
	Салат из свеж огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	15
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	121

	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,84	88,8	20
	Чай с сахаром	200	0	0	2,6	83	628
итого за ужин		725	26,7	35,6	71,24	792,8	
2 ужин	Варенец 2,5%	180	5,8	4,5	8,4	108	645
	Вафли	30	0,8	6	14,6	117	52
итого за 2 ужин		210	6,6	10,5	23	225	
Итого за день		2820,5	88,13	88,47	371,3	2881,7	
День 11							
завтрак	Пудинг с творогом со сгущ.молоком	200/20	10,5	14	40,5	264,5	296
	Бутерб с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,84	88,8	20
	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	5	70	635
итого за завтрак		535	21,3	25,16	91,34	652,3	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Бананы	180	1	0	20,2	166	38
итого за 2 завтрак		380	1	0	30,3	258	
обед	Борщ из свеж капусты и карт со сметаной на м/к/б	300/15	6,5	8,9	12,5	185	110
	Сельдь соленая с луком и масл.раст	100/10/2	10	8	5	215	83
	Картофельное пюре с маслом сл	180/5	4,2	9,2	30,2	163	472
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Хлеб пшеничный	100	12,4	22	48	242	119
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
Итого за обед		1052	35,4	48,46	138,2	908,8	
ужин	Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	460	330
	Кваш овощи (томат)	100	0	0	10	18	77
	Какао на молоке	200	3,47	2,87	18,8	141,2	642
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	121

	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
итого за ужин		650	32,5	26,58	103,2	734	
2 ужин	Ряженка 2,5%	200	5,7	5	6,3	108	645
	Печенье сахарное	30	2,2	3,96	23,2	118,1	48
		230	7,9	8,96	29,5	226,1	
Итого за день		2897	91,7	109,2	392,5	2779,2	
День 12	Молочный суп с манной крупой						
завтрак	с маслом сл	250/5	4,5	7,2	39,2	245	162
	Отварное яйцо	60	5,2	4,6	3,6	63	70
	Буттерб.с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	21
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнно 15						6
	Хлеб ржанной	40	2,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с молоком	200	0,4	1,5	2,4	83,4	630
итого за завтрак		630	20,9	24,5	91	732,2	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Яблоко	185	0	0	9,5	85	37
итого за 2 завтрак		385	0	0	19,6	177	134
		570	0	0	29,1	262	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадел	260/40	7,8	9	11,7	185	135
	Бигус	200	18	13,3	5,2	213	329
	Зеленный горошек консервированный	100	3	3,8	5,3	67	157
	Компот из свежих яблок	200	0	0	13,7	79,8	586
	Хлеб пшеничный	100	12,2	22	48	242	119
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	119
Итого за обед		100	47,5	47,86	138	1034,6	
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	10,3	9	20	135	309
	Картофельное пюре с маслом сл	180/5	4,2	9,2	30,2	163,4	472
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	121
	Хлеб пшеничный 50						

	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с сахаром	200	0	0	6	83	628
итого за ужин		605	26,1	27,31	99,1	631,2	
2 ужин	Молоко кипяченое 2,5%	200	4	5	9,8	104	644
	Печенье сахарное	30	2,2	3,96	23,2	118,1	48
итого за 2 ужин		230	6,2	8,96	33	222,1	
Итого за день		2870	100,7	108,63	390,2	2797,1	
День 13							
завтрак	Сырники из творога запеченные	150	23,7	7,9	26,8	273	286
	Соус яблочный (из свежих яблок)	40	0,4	0,04	6,2	25,7	438
	Бутербр.с маслом сл и сыром	75	8,5	10,8	27	229	121
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционнo 15						6
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	20
	Какао на молоке	200	3,47	2,87	18,8	141	643
итого за завтрак		535	32,27	28,43	93,1	742,2	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Бананы	180	1	0	20,2	166	38
итого за 2 завтрак		380	1	0	30,3	258	
обед	Суп картофельный с гречневой крупой						
	на м/к/б	300	2,2	3,3	16,9	182,5	136
	Рагу из мяса курицы	280	24,5	18	37,2	359	443
	Свежие овощи в нарезке(томат)	100	0	0	10	15	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
	Хлеб пшеничный	100	12,4	11	48	242	119
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	119
итого за обед		1020	44,4	32,7	144,6	967,1	
ужин.	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	9	11	5,4	219	416
	Рагу из овощей	200	4	5	27	219	487
	Бутерброд с маслом	60	6,31	8,75	24,1	161	121
	Хлеб пшеничный 50						

	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	20
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,1	5,2	120	637
итого за ужин		575	22,85	30,05	80,5	690	
2 ужин	Ряженка 2,5%	200	5,7	5	6,3	108	645
итого за 2 ужин		200	5,7	5	6,3	108	
Итого за день		2710	106,2	96,2	354,8	2765	
День 14							
завтрак	Драчена	105	11,4	10,6	6,1	165	278
	Икра кабачковая	100	0,5	1,1	21,5	48,3	157
	Бутербр с маслом и сыром	75	8,5	10,8	27	229	121
	Хлеб пшеничный 50						
	Масло сливочное 10						5
	Сыр порционно 15						6
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	20
	Чай с сахаром	200	0	0	2,6	8,3	628
итого за завтрак		570	21,3	19,2	70	571,4	
2 завтрак	Сок	200	0	0	10,1	92	97
	Яблоко	185	0	0	9,5	87	37
итого за 2 завтрак		385	0	0	19,6	179	
обед	Борщ с картофелем и капуст со сметаной на м/к/б	300/15	6,5	8,9	12,5	185	110
	Соус сметанный	30	0,9	5,5	1,4	59,7	409
	Макаронник с мясом	180	21,8	18,7	23,5	350	263
	Салат картофельный с зел горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	42
	Хлеб пшеничный	100	12,4	11	48	242	119
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	588
итого за обед		965	46,2	35,26	146,9	987,8	
ужин	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	5	8,4	43,9	265,6	203
	Куры отварные	100	8	5	7	135	439
	Консерв кукуруза отварная	100	3	2	12	56	157
	Бутерброд с маслом	60	6,3	8,75	24,1	161	121
	Хлеб пшеничный 50						

	Масло сливочное 10						5
	Хлеб ржанной	40	5,3	0,36	18,8	88,8	20
	Коф напиток с сахаром	200	0	0	5	70	635
итого за ужин		685	27,6	23,1	109,2	726	
2 ужин	Печенье сахарное	30	0,3	5	24,3	125,1	48
	Варенец 2,5%	180	5,4	4,5	6,3	97,2	645
итого за 2 ужин		210	5,7	9,5	30,6	222,3	
Итого за день		2815	100,8	87,06	376,3	2686,5	
Среднее значение за период		2854	90,9	93,4	386	2804	

Медицинская сестра *Ирина Валерьевна Е.Ф.*