



Утверждаю:

Директор ГБОУ РО Матвеево-Курганской

школы-интерната

В.В.Зинченко

с 01.09.2025 2025г.

2-х недельное примерное меню «Осenne - зимнее»

Возрастная категория 12 лет и старше.

ГБОУ РО Матвеево - Курганской школы-интерната

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. Перевалова г. Пермь 2021г.

2025год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1/День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	130	11	12	3,4	165,6	268
	Икра кабачковая	100	0,9	2,3	10	64,3	150
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	40	1,7	0,3	9,9	49,1	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,3	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	26%	545	24,9	29,4	61,8	611,4	
Обед	Суп картофельный на м/к/б с макар изделиями	250	2,9	4,1	12,2	97,3	129
	Гуляш из отварного мяса	100	15,5	19,4	5,6	259	327
	Гречневая каша	180	10,2	7,7	42	278,1	202
	Овощи свежие порциями (огурец)	100	0,7	0,1	1,85	11	148
	Хлеб пш	100	7,6	0,8	49,2	234,4	573
	Хлеб пш.рж	50	3	0,7	19,8	97,5	575
	Компот из яблок	200	0	0	15	60	586
Итого за обед	35%	980	39,9	32,8	145,6	1037,2	
Полдник	Сырники из творога запечен	110	13,4	6,1	24,4	206	286
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20	80	507
	Яблоко свежее	150	0	0	18	72	82
Итого за полдник	15%	460	13,4	6,1	62,4	358	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	100	8	1,4	5,2	65,4	308
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	125,6	377

	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	6,1	7,3	89	27
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	25	1,7	0,3	9,9	49,1	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Итого за ужин	23%	665	21,05	23,8	68,9	574	
2 Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за 2 ужин		200	5,8	5,3	9,1	107	
Итого за 1 день		2850	105	98,5	347,8	2697,7	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	300	12	9	49,2	325,8	230
	Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3	0,7	19,8	97,5	575
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,3	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак	25%	625	23,9	22,9	105,20%	722,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250/15	2,2	4,7	7,4	80,7	95
	Запеканка из печени с рисом	200	22,7	10,6	41,3	352	355
	Соус сметанный натуральный	50	1,5	9,3	2,4	99,3	409
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	84	31
	Хлеб пш.	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	30	2,04	0,2	11,9	57,6	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	35%	895	33,5	31,3	114,8	874,9	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Яблоко свежее	187	0,7	0,7	18,3	86	82
	Печенье сахарное	25	1,9	2,4	18,6	103	582
Итого за полдник	13%	412	2,6	3,1	56,9	269	
Ужин	Птица в соусе с томатом	120	11,3	13,2	3	172	367
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сл	150	4,6	4,7	30	181	255

	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0	1,8	10	148
	Хлеб пш.	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	25	1,7	0,3	9,9	49,1	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за ужин	26%	655	25	28,3	83,03	686,8	
2 Ужин	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5	10	108	
Итого за 2 день		2787	90,8	90,6	369,9	2658	
День 3 завтрак	Суп молочный с макарон изделиями с йод актив	300	5	4,9	36,4	209,7	139
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пш.	50	3,04	0,3	19,6	93,3	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98,2	575
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,3	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	25%	665	23,3	24,8	90,03	676,5	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой на м/к/б	250	2,8	6,9	15	133,3	114
	Рагу из овощей (2 в)	180	3,4	10	16,8	170,8	177
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,2	15	240	339
	Томаты свежие	100	0,5	0,17	3,8	18,7	148
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98,2	575
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	
Итого за обед	35%	930	31,7	30,5	118,8	876,5	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Сырники из творога запечен	100	15,8	5,3	17,9	182	286
	Бананы	150	2,2	1	31,5	143,8	82
Итого за полдник	15%	450	18	6,3	69,4	405,8	
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9,8	2,2	6,7	86,2	299
	Картофель отварной с луком	150	4	3,4	15,3	107,8	153

	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	25
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин	22%	700	23,2	20	81,6	599	
2 Ужин	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5	10	108	
Итого за 3 день		2945	93,8	86,6	325,5	2634	
День 4 завтрак	Каша рассыпчат с сухофруктами и фруктами	250	5,1	3,5	65,6	314,3	210
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98,2	575
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,9	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за завтрак	26%	575	18,6	18,5	124	737	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	5,6	6,3	15	132	123
	Сельдь с луком	100/15	13,8	16,1	10,3	241	316
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98,2	575
	Компот из сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	35,00%	915	32,1	33	108	857,4	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Яблоко свежее	180	0,7	0,7	18,3	82,3	82
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
Итого за полдник	14%	440	4,8	4,9	66,8	330,3	
Ужин	Котлеты из овощей	150	3,5	2,4	10,8	78,8	187
	Птица отварная	100	11,8	12	0,3	156,4	366
	Овощи консерв. порциями (огурец соленый)	100	0,7	0,1	1,9	11	148

	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	11	0,2	100,2	79
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за ужин	20%	615	21,5	27,2	49,3	528	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5,3	9,1	107	
Итого за 4 день		2745	82,8	89	357	2561	
День 5-завтрак	Запеканка из макарон с творогом со сгущ. молоком	220/20	9	10%	41	290	265
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	25	1,7	0,3	9,9	49,1	575
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,9	75
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	25%	540	21	25	89,4	666,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к/б	250	3,8	7,5	19	126	113
	Рагу из овощей и мяса	240	15,5	22	22	348	322
	Овощи консерв. порциями (капуста квашеная)	100	2,4	1,2	3,6	25	149
	Хлеб пш	100	7,6	0,8	49,2	234,4	573
	Хлеб пш.рж	30	2,04	0,2	11,9	57,6	575
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за обед	35%	940	31,6	32	120	894,4	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Ватрушки с повидлом	100	7	2,9	69,6	332	530
Итого за полдник	15%	400	7,4	3,3	99,4	456	
Ужин	Омлет натуральный	130	11	12	3,4	165,6	268
	Икра кабачковая	100	0,9	2,3	10	64,3	150
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	19,8	98	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464

Итого за ужин	20%	540	20,6	23,8	69,3	574	
2 Ужин	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5	10	108	
Итого за 5 день		2620	86,4	89,1	388,1	2696	
День 6 Завтрак	Каша овсяная жидкая	250	11	10,3	39	267,5	237
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,9	75
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого: за завтрак	25%	575	22	23	98	687	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250/15	2,2	4,7	7,4	80,7	95
	Пельмени мясные отварные с маслом сл	210/10	23	21	40	441	520
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	9
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	35,70%	885	32,1	32,7	126	927	
Полдник	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20	80	507
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251	550
	Яблоко свежее	187	0,7	0,7	18,3	82,3	82
Итого за полдник	15,00%	517	7,9	7,4	78,7	413,3	
Ужин	Суфле из птицы с рисом	100	11	8	8	148	369
	Пюре картофельное	150	4	6,1	8,7	105	377
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,6	0,06	32,6	79
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за ужин	23%	560	24	22	80	614	
2 Ужин	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470

Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5	10	108	
Итого за 6 день		2737	92	90	393	2750	
День 7 завтрак	Вареники с творожным фаршем	240	11	8	41	251,8	522
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	40	3	0,5	20	64,5	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,9	75
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак	25%	555	21	22	97,2	670,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к/б	250	4	8	19	164	113
	Макаронник с мясом с йод актив	200	20	21	24	399	263
	Капуста тушеная	140	2,8	4,7	10,6	96	380
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476
Итого за обед	35%	890	32	35	127	977	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Блинчики	150	9,1	9,2	39,8	278,4	524
	Яблоко свежее	100	0	0	12	48	82
Итого за полдник	15%	450	9,1	9,2	71,8	406,4	
Ужин	Котлеты из овощей	150	3	3,4	15	102,6	187
	Птица отварная	100	9	11	0,3	136	366
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток с сахаром	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Итого за ужин	20%	560	19	24	76	596	
2 ужин	Ряженка	180	5,4	4,5	9	98	470
	Вафли	25	1	3	15,6	93,4	580
Итого за 2 ужин	10%	205	6,4	7,5	24,6	191,4	
Итого за 7 день		2660	89	98	397	2826	

Итого за 1 неделю		2772	91	92	370	2672	
2 Неделя							
День 8 завтрак	Каша рассыпчат с сухофруктами и фруктами	250	5	3	63	299	210
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	8,2	0,3	75,8	79
	Сыр полутвердый(порциями)	20	5	6	0	70	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	25,50%	590	19	21	126	769	
Обед	Суп картофельный на м/к/б с макар изделиями	250	3	4	12	96	129
	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255	340
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	180	4	4	41	214	211
	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Компот из яблок	200	0	0	15	60	586
Итого за обед	35%	930	34,5	33	126	939	
Полдник	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20	80	507
	Вафли	40	3	12,2	26,4	227,4	580
	Яблоко свежее	150	0	0	18	72	82
Итого за полдник	15%	390	3	12,2	64,4	379,4	
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	299
	Пюре картофельное	150	4	6,1	8,7	105	377
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	11	0,09	66,1	79
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин	20%	605	23	21	74	577	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5,3	9,1	107	

Итого за 8 день		2715	85,3	92,3	399,5	2770	
День 9 завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	8	39	252	230
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	3,6	0,06	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Итого за завтрак	25,50%	610	21,2	22,7	100	689,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250/15	2,2	4,7	7,4	80,7	95
	Гуляш из отварного мяса	100	20	19,6	3	242,4	327
	Макаронные изделия оварные с йод актив	150	5,5	4,9	29,6	184,5	256
	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	6,1	7,3	89	27
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	35,50%	915	34	36	118	932	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	531
	Бананы	200	2,2	0,6	45,6	196,6	82
Итого за полдник	15%	460	10	3,4	87,3	416	
Ужин	Птица в соусе с томатом	100	9,4	11	2,4	147	367
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сл	150	4,6	4,7	30	181	255
	Овощи кваш. порциями (огурец соленый)	100	0,8	0,2	1,7	12	149
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	3,6	0,06	66,1	79
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за ужин		660	20,5	21	93	643	
2 Ужин	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5	10	108	

Итого за 9 день		2845	91,5	88,1	408	2791	
10 день завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,2	6	30	203	140
	Хлеб пш	50	1,9	0,4	24,6	117,2	573
	Хлеб пш.рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	11	0,2	99,2	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	25%	580	19	25	93	673	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	5,6	6,3	15	132	123
	Печень ,тушеная в соусе сметанном	100	11	14	6	194	359
	Гречневая каша	150	8,5	6,4	37,7	242,4	202
	Овощи консерв. порциями (капуста квашеная)	100	2	0,1	3	21	149
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476
Итого за обед	36%	900	34,5	28	135	930	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251	550
	Соус яблочный (из свежих яблок	30	0,03	0,03	4,7	19,2	438
Итого за полдник	15,50%	360	7,3	6,73	65,1	350,2	
Ужин	Плов из отварной птицы	220	14	9	27	245	375
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	25
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	3,6	0,06	66,1	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за ужин	22,80%	630	26	22	96	686	
2 УЖИН	Ряженка	200	5,8	5	10	108	470
Итого за 2 ужин		200	5,8	5	10	108	
Итого за 10 день		2670	92,6	87	399	2749	

11 День завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	11,5	5,3	45	274	282
	Соус шоколадный	30	1,6	1,6	12,7	71,6	443
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак	26,50%	555	24	21	118,5	759	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250/15	2,2	4,7	7,4	80,7	95
	Сельдь с луком	100/15	14	16	10,4	242	316
	Пюре картофельное	150	4	6,1	8,7	105	377
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Хлеб пш	100	7,6	0,8	49,2	234,4	573
	хлеб пш рж	40	2,7	0,5	16	79,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	35,00%	970	31,3	32	121,2	898	
Полдник	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20	80	507
	Бананы	200	2,2	0,7	22,8	106,3	82
	Зефир белорозовый "Ванильный"	50	0,4	0,05	39,9	163	580
Итого за полдник	15%	450	2,6	0,8	82,7	349,3	
Ужин	Омлет натуральный	165	12	13,3	3,3	180	268
	Кукуруза консерв отварная	100	2,2	0,4	11,4	58	157
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Итого за ужин	21,00%	575	23	23	75,4	601	
2 Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5,3	9,1	107	
Итого за 11 день		2750	87	82	407	2714	
12 День завтрак	Каша овсяная жидкая	250	7,2	8,2	34,7	273,3	237

	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак	25,50%	575	21,2	23,7	98	690	
Обед	Суп- лапша домашняя на к/б	250	2,5	3,8	31	168	128
	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	17,9	9,8	273	319
	Рагу из овощей (2 в)	180	3,4	10	16,8	170,8	177
	Овощи консерв. порциями (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	59,4	575
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за обед	35%	930	32,3	33	123	918	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Яблоко свежее	150	0	0	18	72	82
Итого за полдник	15%	410	4,1	4,2	66,5	320	
Ужин	Суфле из птицы	100	6,8	6,3	13,6	128	368
	Пюре картофельное	150	4	6,1	8,7	105	377
	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,8	5,3	67	157
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин	21%	570	21,3	24,6	86,2	651	
2 Ужин	Ряженка	180	5,4	4,5	9	98,1	470
	Печенье сахарное	20	1,5	1,9	14,9	82,7	582
Итого за 2 ужин	5%	200	6,9	6,4	23,9	183,8	
Итого за 12 день		2685	89	92	398	2776	
13 день завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,8	5	16,3	129,8	140

	Яйцо вареное	40	5,1	2,9	0,3	63	267
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за завтрак	25,50%	615	23,4	23	66	565	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250/15	2,2	4,7	7,4	80,7	95
	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255	340
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сл	150/5	4,6	4,7	30	181	255
	Винегрет из овощей	100	1,6	6,2	6,6	88	47
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	84	495
Итого за обед	34,50%	920	36,2	34,6	116,2	917,4	
Полдник	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20	80	507
	Блинчики с фруктовым повидлом	100	6	6,1	26,5	185,8	524
	Яблоко свежее	150	0	0	18	72	82
Итого за полдник	14,70%	450	6	6,1	64,5	336	
Ужин	Птица в соусе с томатом	100	9,4	7,5	2,5	115	367
	Макаронные изделия оварные с йод актив	180	6,6	5,9	3	221,5	256
	Салат из свеклы и моркови	80	1	5	5,7	71,8	27
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66,1	79
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин	24%	690	24,5	26,7	69,8	617,5	
2 ужин	Ряженка	180	5,4	4,5	9	98,1	470
	Печенье сахарное	20	1,5	1,9	14,9	85,7	582
Итого за 2 ужин	6%	200	6,9	6,4	23,9	183,8	
Итого за 13 день		2875	97	96,8	341	2623	
14 день завтрак	Вареники ленивые со сгущ молоком	200/20	13,5	8,5	30	250,5	

	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	1	66,1	79
	Сыр полутвердый(порциями)	15	3,4	4,3	0	52,5	75
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак	25,50%	545	25,8	22,4	91,7	658,6	
Обед	Рассольник ленинградский на м/к/б	250	2,6	5,1	19,5	134,3	100
	Запеканка картофельная с мясом	260	25,7	29	22	452	334
	Капуста квашеная	100	2	0,1	3	20,9	149
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476
Итого за обед	35%	910	37,7	35,4	117,5	939,4	
Полдник	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	501
	Шанежка наливная	60	3,8	3,4	20,9	130	538
	Яблоко свежее	150	0	0	18	72	82
Итого за полдник	13,50%	410	3,8	3,4	59	282	
Ужин	Котлеты из птицы	100	14	12,6	7,5	199	372
	Каша рассыпчатая с овощами	150	3,4	3	33,9	176,2	211
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	16
	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,2	573
	хлеб пш рж	50	3,4	0,6	24,6	98,2	575
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,6	0,5	33,05	79
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Итого за ужин	22%	660	25,4	27,4	105,1	769	
2 Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за 2 ужин	5%	200	5,8	5,3	9,1	107	
Итого за 14 день		2725	78,7	77	343,6	2297	
Итого за 2 неделю		2489	98,5	93,9	382	2767	
Сред знач за							
период	09:0,92:3,83	2658	90	91	383	2711	

с/о