

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

Утверждаю  
Директор КОУ «Петропавловская  
школа-интернат»  
Л.Н. Астапович  
Приказ № 65 от 31.08.2022 г.

**Циклическое примерное 14-дневное меню  
организованного питания обучающихся КОУ «Петропавловская школа-интернат»**

**ОСНОВНОЕ**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с

ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18.2</b>	<b>26.8</b>	<b>70.8</b>	<b>596.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13.4	14.4	6	207.6
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28.8</b>	<b>29.4</b>	<b>102.4</b>	<b>789.8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.3</b>	<b>6.4</b>	<b>39.3</b>	<b>244</b>
	<b>Ужин</b>					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>30.1</b>	<b>8.1</b>	<b>69.2</b>	<b>470.3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>14.3</b>	<b>16.2</b>	<b>24.3</b>	<b>299.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>99.3</b>	<b>87.3</b>	<b>338.6</b>	<b>2536.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45.9</b>	<b>28.5</b>	<b>82.5</b>	<b>769.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>40.1</b>	<b>32.7</b>	<b>114.7</b>	<b>912.8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.2</b>	<b>8.2</b>	<b>41.2</b>	<b>266.8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-15м	Голубцы с мясом и рисом	200	21.9	21.4	15.7	342.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>32.9</b>	<b>38.8</b>	<b>73.8</b>	<b>775.6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>10.7</b>	<b>6.2</b>	<b>37.7</b>	<b>249.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2985</b>	<b>137.4</b>	<b>114.4</b>	<b>382.9</b>	<b>3108.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>19.3</b>	<b>27.4</b>	<b>70.5</b>	<b>605.2</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>

**Обед**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>38.7</b>	<b>18.1</b>	<b>113.2</b>	<b>770.4</b>

**Полдник**

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5.7</b>	<b>6.3</b>	<b>42.1</b>	<b>247.1</b>

**Ужин**

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>28.1</b>	<b>20</b>	<b>69.4</b>	<b>568.9</b>

**Второй ужин**

54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>260</b>	<b>9.1</b>	<b>6.7</b>	<b>60.4</b>	<b>338.3</b>

**Итого за день**

**2815 101.5 78.9 388.2 2666.3**

**Неделя 1 Четверг**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>15.2</b>	<b>19.9</b>	<b>78.8</b>	<b>553.8</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
-------	-----------------	-----	-----	-----	------	-------

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0.4 32.6 136.4**

**Обед**

54-17з Салат из моркови и чернослива 80 1.2 0.2 17.2 75.7

54-2с Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 5.9 7.1 12.7 138

54-4г Каша гречневая рассыпчатая 150 8.2 6.3 35.9 233.7

54-2м Гуляш из говядины 100 17 16.5 3.9 232.1

54-32хн Компот из свежих яблок 200 0.2 0.1 9.9 41.6

Пром. Хлеб пшеничный 80 6.1 0.6 39.4 187.5

Пром. Хлеб ржаной 40 2.6 0.5 13.4 68.3

**Итого за Обед 900 41.2 31.3 132.4 976.9**

**Полдник**

Пром. Апельсин 120 1.1 0.2 9.7 45.4

Пром. Пряник 30 1.8 1.4 22.5 109.8

Пром. Молоко 3.2% 150 4.4 4.8 7.1 88.8

**Итого за Полдник 300 7.3 6.4 39.3 244**

**Ужин**

54-10г Картофель отварной в молоке 150 4.5 5.5 26.5 173.7

54-2р Котлета рыбная (горбуша) 100 17.5 6.6 8.6 163.6

54-5соус Соус молочный натуральный 20 0.7 1.5 1.9 23.8

54-10гн Чай с клюквой и сахаром 200 0.2 0.1 6.8 28.9

Пром. Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2

Пром. Хлеб пшеничный 60 4.6 0.5 29.5 140.6

**Итого за Ужин 560 29.5 14.6 83.3 581.8**

**Второй ужин**

Пром. Булка городская 50 3.9 1.2 26.7 133

Пром. Ряженка 2.5% 150 4.4 3.8 6.3 76.4

**Итого за Второй ужин 200 8.3 5 33 209.4**

**Итого за день 2735 102.1 77.6 399.4 2702.3**

**Неделя 1 Пятница**

**Завтрак**

54-1з Сыр твердых сортов в нарезке 20 4.6 5.9 0 71.7

54-20з Горошек зеленый 60 1.7 0.1 3.5 22.1

53-19з Масло сливочное (порциями) 15 0.1 10.9 0.2 99.1

54-1о Омлет натуральный 200 16.9 24 4.3 300.6

54-9гн Чай с брусникой и сахаром 180 0.2 0.1 6.6 28.1

Пром. Батон нарезной 30 2.3 0.9 15.4 78.5

Пром. Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2

**Итого за Завтрак 535 27.8 42.3 40 651.3**

**Второй завтрак**

Пром. Сок персиковый 200 0.6 0 33 134.4

**Итого за Второй завтрак 200 0.6 0 33 134.4**

**Обед**

54-7з Салат из белокочанной капусты 80 2 8.1 8.3 114.4

54-1с Щи из свежей капусты со сметаной 250 5.8 7 7.1 115.3

54-11г Картофельное пюре 200 4.1 7.1 26.4 185.8

54-1м Бефстроганов из отварной говядины 100 15 15.5 2.4 209.3

54-1хн Компот из смеси сухофруктов 200 0.5 0 19.8 81

Пром. Хлеб ржаной 40 2.6 0.5 13.4 68.3

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>36.1</b>	<b>38.8</b>	<b>116.8</b>	<b>961.6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.2</b>	<b>8.1</b>	<b>41.8</b>	<b>268.1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>29.8</b>	<b>26.1</b>	<b>68</b>	<b>626</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>11.1</b>	<b>6.5</b>	<b>39.4</b>	<b>260.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>112.6</b>	<b>121.8</b>	<b>339</b>	<b>2901.5</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>50</b>	<b>31.8</b>	<b>88.6</b>	<b>839.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>38.8</b>	<b>29.6</b>	<b>137.3</b>	<b>970.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7</b>	<b>6.4</b>	<b>55.5</b>	<b>307.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0.9	6.7	5	83.9

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19.9	13.8	3.5	217.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>635</b>	<b>31.2</b>	<b>26.3</b>	<b>91</b>	<b>724.3</b>

**Второй ужин**

Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>9.3</b>	<b>6.2</b>	<b>48.3</b>	<b>286</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2910</b>	<b>136.9</b>	<b>100.7</b>	<b>453.3</b>	<b>3263.9</b>

**Неделя 1 Воскресенье**

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17.5</b>	<b>25.1</b>	<b>87.2</b>	<b>644.2</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>

**Обед**

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13.6	6.8	0	115.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>57.4</b>	<b>29</b>	<b>125.1</b>	<b>990.6</b>

**Полдник**

Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.3</b>	<b>6.4</b>	<b>39.3</b>	<b>244</b>

**Ужин**

54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>34.7</b>	<b>9.3</b>	<b>81.9</b>	<b>549.2</b>

**Второй ужин**

54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>8.1</b>	<b>5.5</b>	<b>45.1</b>	<b>261.7</b>

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

**Итого за день 2775 125.6 75.7 411.2 2826.1**

**Неделя 2 Понедельник**

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20.2</b>	<b>30.5</b>	<b>81.6</b>	<b>680.2</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>

**Обед**

54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13.4	14.4	6	207.6
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33.5</b>	<b>28.3</b>	<b>115.4</b>	<b>850.3</b>

**Полдник**

Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.3</b>	<b>6.4</b>	<b>39.3</b>	<b>244</b>

**Ужин**

54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>30.1</b>	<b>8.1</b>	<b>69.2</b>	<b>470.3</b>

**Второй ужин**

54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>12.6</b>	<b>14.1</b>	<b>21.3</b>	<b>262.1</b>

**Итого за день 2795 104.3 87.8 359.4 2643.3**

**Неделя 2 Вторник**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6



Дети в возрасте от 7 до 11 лет

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>46</b>	<b>28.6</b>	<b>84.6</b>	<b>778.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>42.1</b>	<b>31.2</b>	<b>123.3</b>	<b>942</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.2</b>	<b>8.2</b>	<b>41.2</b>	<b>266.8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-15м	Голубцы с мясом и рисом	200	21.9	21.4	15.7	342.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>32.9</b>	<b>38.8</b>	<b>73.8</b>	<b>775.6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>10.7</b>	<b>6.2</b>	<b>37.7</b>	<b>249.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3005</b>	<b>139.5</b>	<b>113</b>	<b>393.6</b>	<b>3146.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21.1</b>	<b>28.9</b>	<b>71.1</b>	<b>629</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2



Дети в возрасте от 7 до 11 лет

54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>41.2</b>	<b>13</b>	<b>118.4</b>	<b>755.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7</b>	<b>6.4</b>	<b>55.5</b>	<b>307.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>28.1</b>	<b>20</b>	<b>69.4</b>	<b>568.9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>260</b>	<b>9.1</b>	<b>6.7</b>	<b>60.4</b>	<b>338.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>107.1</b>	<b>75.4</b>	<b>407.4</b>	<b>2735.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>26.6</b>	<b>39.4</b>	<b>65.2</b>	<b>720.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37</b>	<b>37.9</b>	<b>126.4</b>	<b>994.6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.3</b>	<b>6.4</b>	<b>39.3</b>	<b>244</b>
	<b>Ужин</b>					

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>33.2</b>	<b>15.4</b>	<b>92.7</b>	<b>641.8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>209.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>113</b>	<b>104.5</b>	<b>389.2</b>	<b>2946.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	28.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14.7</b>	<b>24.6</b>	<b>68</b>	<b>550.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>36.1</b>	<b>38.8</b>	<b>116.8</b>	<b>961.6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.2</b>	<b>8.1</b>	<b>41.8</b>	<b>268.1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>29.8</b>	<b>26.1</b>	<b>68</b>	<b>626</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>11.1</b>	<b>6.5</b>	<b>39.4</b>	<b>260.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2845</b>	<b>99.5</b>	<b>104.1</b>	<b>367</b>	<b>2801</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>50</b>	<b>31.8</b>	<b>88.6</b>	<b>839.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>38.2</b>	<b>29.6</b>	<b>140</b>	<b>979.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7</b>	<b>6.4</b>	<b>55.5</b>	<b>307.2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0.9	6.7	5	83.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19.9	13.8	3.5	217.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>635</b>	<b>31.2</b>	<b>26.3</b>	<b>91</b>	<b>724.3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Булка городская	50	3.9	1.2	26.7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>9.3</b>	<b>6.2</b>	<b>48.3</b>	<b>286</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2910</b>	<b>136.3</b>	<b>100.7</b>	<b>456</b>	<b>3272.9</b>
	<b>Неделя 2 Воскресенье</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5

Дети в возрасте от 7 до 11 лет

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17.5</b>	<b>25.1</b>	<b>87.2</b>	<b>644.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>32.6</b>	<b>136.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13.6	6.8	0	115.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>55.4</b>	<b>28.3</b>	<b>127.8</b>	<b>987</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.3</b>	<b>6.4</b>	<b>39.3</b>	<b>244</b>
	<b>Ужин</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>34.7</b>	<b>9.3</b>	<b>81.9</b>	<b>549.2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>8.1</b>	<b>5.5</b>	<b>45.1</b>	<b>261.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2775</b>	<b>123.6</b>	<b>75</b>	<b>413.9</b>	<b>2822.5</b>