

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
_____Селезнева Г.А.
«23» августа 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню (для обучающихся с 7 до 12 лет)

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1- Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141 (2008)	Запеканка из творога со сгущенкой	200 20	29,22	12,11	29,1	342,23
1 (2008)	Бутерброд со сливочным маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
Всего в завтрак			34,97	24,38	71,4	667,18
2-ой завтрак						
2	Хлеб белый с сыром и маслом	40 18 8	6,38	13,32	18,47	237,3
	Яблоки	175	0,75	1,0	28,75	120,0
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего во 2-ой завтрак			9,92	17,51	66,93	475,99

Обед						
6	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,08	10,2	6,32	121,4
72	Суп картофельный с рыбными консервами со сметаной	250	6,62	8,31	21,28	184,48
192	Печень по-строгановски	70 50	23,32	28,95	4,7	151,1
227	Макароны отварные	180	7,01	4,55	51,61	280,15
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			49,56	53,93	155,05	1059,0
Полдник						
	Вафли	50	1,17	9,18	18,75	162,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
Всего в полдник			3,17	9,38	24,55	198,6

Ужин						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90 70	14,52	8,03	7,51	160,29
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
300	Чай	200	0,12	-	12,04	46,64
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего в ужин			21,06	24,0	88,32	676,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			118,68	129,2	386,25	3077,0
2-ОЙ ДЕНЬ						
Завтрак						
9	Морковь с сахаром и растительным маслом	95	1,14	10,08	10,38	136,8
52	Суп молочный пшениный	200	5,4	6,06	18,6	148,5

2	Бутерброд с маслом и сыром	50 8 18	6,83	13,62	22,9	263,0
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			15,26	32,35	62,66	615,3
2-й завтрак						
8	Хлеб белый с маслом и колбасой	40 8 24	7,56	17,04	18,04	166,96
274	Кисель	200	0,04	-	25,88	106,3
	Фрукты	175	1,57	-	14,7	66,5
Всего во 2-й завтрак			9,17	17,04	58,62	339,76
Обед						
29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01
45	Суп гороховый на к/б со сметаной	250	2,34	3,89	13,61	98,79
181	Жаркое по- домашнему из тушенки	250	15,72	15,96	20,38	307,7

293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			32,37	27,13	97,56	770,5
Полдник						
300	Чай	200	0,12	-	12,04	46,64
312	Ватрушка с творогом	80 (60+20)	4,37	7,07	36,8	228,2
359	Фарш из творога	20	3,44	0,2	1,88	23,19
Всего в полдник			7,93	7,27	50,72	298,03
Ужин						
214	Куры тушеные	90 50	19,6	11,7	4,12	211,3
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
	Зеленый горошек	30				
	Огурец соленый/свежий	100	0,4	0,03	1,25	1,0
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0

Всего в ужин			32,8	25,51	109,12	806,3
Всего за день			97,53	109,28	378,12	2829,0
3-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
217	Омлет натуральный	105	11,03	9,35	1,94	136,1
107	Каша манная молочная жидкая	200	8,86	10,25	34,38	258,42
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
288	Молоко	180	5,04	6,3	8,1	111,6
Всего в завтрак			24,6	31,92	63,43	662,6
2-й завтрак						
1	Бутерброд со сливочным маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Фрукты	175	0,75	1,0	28,75	120,0
Всего во 2-й завтрак			6,05	12,97	66,59	418,95

Обед						
34	Сельдь с луком и растительным маслом	45	5,7	5,11	1,5	65,38
70	Суп рисовый на к/б со сметаной	250	3,37	5,25	22,21	132,64
189	Шницель из говядины	100	14,75	13,19	7,1	197,5
235	Капуста тушеная	180	2,19	6,14	9,28	105,72
292	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			39,21	31,81	91,37	767,2
Полдник						
	Ряженка	180	4,68	7,2	7,56	120,6
	Печенье	50	7,47	10,45	24,6	238,25
Всего в полдник			12,15	17,65	32,16	358,85
Ужин						
164	Рыба запечённая	90	17,45	15,0	4,48	139,96
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5

	Помидор соленый/свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,0
1	Бутерброд с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	46,64
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего в ужин			36,97	22,25	87,12	649,9
Итого за день			121,64	118,8	343,0	2893,0
4-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141	Запеканка из творога со сгущенкой	200 20	29,22	12,11	29,1	342,23
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
Всего на завтрак			31,67	20,33	63,6	606,54
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Мандарины	175	1,4	-	15,05	66,5

Всего во 2-й завтрак			6,7	11,97	52,89	365,45
Обед						
12	Салат из моркови и зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76
71	Суп перловый с рыбными консервами и сметаной	250	6,22	8,21	18,39	170,98
348	Рагу овощное с тушенкой	230	12,78	12,46	42,95	258,16
282	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			32,43	32,71	135,74	874,88
Полдник						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
319	Плюшка	60	4,71	3,67	35,3	193,0
Всего в полдник			6,71	3,87	41,1	229,0
Ужин						

205	Сосиська отварная	50	6,1	6,5	-	85,5
227	Вермишель отварная	180	5,63	4,5	44,01	245,75
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,81	118,69
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего на ужин			23,11	22,89	104,6	726,8
Итого за день			162,0	91,77	397,93	2802,6
5-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
9	Морковь с сахаром и растительным маслом	95	1,14	10,08	10,38	136,8
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,78	8,86	35,9	246,5
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9

286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			11,38	28,11	85,2	658,52
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,91	18,04	166,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			6,7	11,97	52,89	365,9
Обед						
	Икра из кабачков	100	1,0	7,0	7,0	97,0
67	Борщ на к/б со сметаной	250	2,44	3,26	8,54	80,39
189	Биточки мясные	100	14,75	13,19	7,1	197,5
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			33,22	32,84	101,87	833,39
Полдник						

	Кефир 3,2%	180	5,22	6,3	7,2	106,2
312	Ватрушка с творогом	80	4,37	7,07	36,8	228,2
359	Фарш из творога	20	3,44	0,2	1,88	23,19
Всего в полдник			13,03	13,57	45,88	357,59
Ужин						
214	Куры тушеные	90 50	19,6	11,7	4,12	211,3
235	Капуста тушеная	180	2,19	6,14	9,28	105,72
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	46,64
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего на ужин			30,5	26,54	66,26	640,0
Итого за день			97,41	114,96	354,8	2653,0
6-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
217	Омлет	105	11,03	9,35	1,94	136,1

227	Вермишель отварная с сахаром	150	5,25	3,41	42,23	224,6
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,50	192,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	46,64
Всего в завтрак			18,73	20,98	78,71	624,0
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	175	0,75	1,0	28,75	120,0
Всего за 2-й завтрак			5,42	12,11	66,5	405,59
Обед						
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
63	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
189	Котлеты мясные	100	14,75	13,19	7,1	197,5
224	Рис отварной и	150	3,88	5,08	40,27	225,18

	зеленый горошек	30				
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			35,05	36,7	120,8	938,45
Полдник						
307	Булочка веснушка	60	4,61	4,41	35,3	199,3
288	Молоко	180	5,04	6,3	8,1	111,6
	Зефир, конфеты	50	0,32	-	31,2	119,6
Всего за полдник			9,97	10,71	74,6	430,5
Ужин						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90 70	14,52	8,03	7,51	160,29
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
	Огурец соленый/свежей	50	0,1	-	0,35	2,5
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,12	22,5	192,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0

Всего на ужин			30,46	28,05	96,43	764,0
Итого за день			99,55	108,7	437,0	3138,0
7-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141	Запеканка из творога со сгущенкой	200 20	29,22	12,11	29,1	342,23
2	Хлеб белый с маслом и сыром	50 8 18	6,83	13,62	22,9	263,0
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			38,84	28,92	71,71	723,92
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
	Фрукты	175	1,57	-	14,7	66,5
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05

Всего во 2-й завтрак			6,87	11,97	52,54	198,55
Обед						
	Винегрет	100	1,86	10,14	8,32	129,26
42	Суп рассольник к/б со сметаной	250	4,19	9,41	26,9	124,6
214	Куры тушеные	90 50	19,6	11,7	4,12	211,3
227	Макароны отварные	180	7,01	4,55	51,61	280,15
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			45,86	37,92	142,23	1011,0
Полдник						
	Йогурт	180	4,5	4,86	19,8	138,6
	Печенье	50	1,87	2,45	16,2	104,25
Всего в полдник			6,37	7,31	36,0	242,85
Ужин						
161	Котлеты рыбные	90	12,2	4,43	7,16	126,7
348	Рагу овощное	180	4,38	3,96	42,95	148,86
1	Хлеб белый с	50	2,33	8,12	22,5	192,9

	маслом	8				
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего за ужин			19,2	16,51	95,27	560,4
Итого за день			117,14	102,63	397,7	2737,0
8- ДЕНЬ						
Завтрак						
197	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,54	9,4	37,4	261,9
261	Яйцо вареное	1	4,28	4,04	0,2	56,0
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
Всего в завтрак			16,07	23,58	76,79	608,11
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
286	Напиток кофейный с	200	2,79	3,19	19,71	118,69

	МОЛОКОМ					
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			6,07	11,11	52,8	352,09
Обед						
	Сельдь с луком и растительным маслом	45	5,7	5,11	1,5	65,38
45	Суп гороховый на к/б со сметаной	250	2,34	3,89	13,61	98,79
202	Тефтели из говядины с рисом	100	14,77	3,86	8,2	132,13
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
364	Соус красный	40	0,46	0,87	3,67	25,9
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			38,63	22,92	123,07	837,5
Полдник						
292	Сок	200	1,0	0,4	23,4	94,0

	Конфеты	50	1,0	6,5	14,75	122,75
Всего в полдник			2,0	6,9	38,15	216,75
Ужин						
205	Сосиски отварные	50	6,1	6,5	-	85,5
224	Рис отварной с зеленым горошком	150 30	3,88	5,08	40,27	225,18
	Помидор соленый/свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,0
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,12	22,5	192,9
294	Чай с лимоном	200 10	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего в ужин			19,19	20,29	98,3	661,2
Итого за день			84,5	86,9	392,0	2709,8
9-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
217	Омлет	105	11,03	9,35	1,94	136,1

53	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,72	154,0
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	46,64
Всего в завтрак			19,06	23,69	56,2	529,64
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	40 8	1,88	7,92	18,04	166,9
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			6,07	11,11	52,8	352,09
Обед						
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
46	Суп картофельный с клецками со сметаной	250	3,75	3,29	16,84	111,95
192	Печень говяжья	70	23,32	28,95	4,7	151,1

	по-строгановски	50				
219	Гречка отварная	180	5,82	3,62	30,0	75,87
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего за обед			45,26	42,84	125,0	830,92
Полдник						
	Йогурт	180	4,5	4,86	19,8	138,6
343	Пирожок с капустой	90 (60+30)	4,37 1,05	7,07 2,55	36,8 2,11	228,2 35,66
Всего в полдник			9,92	14,48	58,71	402,46
Ужин						
197	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16
2	Хлеб белый с маслом и сыром	40 8 18	6,38	13,32	18,47	237,3
	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего в ужин			20,68	21,27	76,88	584,46
Итого за день			199,0	113,39	369,58	2699,5

10-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17
205	Сосиська отварная	50	6,1	6,5	-	85,5
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			19,16	26,12	77,34	643,26
2-й завтрак						
2	Хлеб белый с маслом и сыром	40 8 18	6,38	13,32	18,47	237,30
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			11,2	17,37	53,32	435,8
Обед						

11	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,16	8,24	128,12
47	Суп вермишелевый на к/б со сметаной	250	2,35	2,38	18,1	103,4
164	Рыба запечённая	90	17,45	15,00	4,48	139,96
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	40	1,8	1,2	18,0	104,0
	Хлеб ржаной	60	9,4	0,72	27,48	126,0
Всего в обед			37,33	36,93	110,0	829,98
Полдник						
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,0	36,8	228,2
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
Всего в полдник			4,7	7,0	59,46	320,18
Ужин						
189	Шницель из говядины	100	14,75	13,19	7,1	197,5

235	Капуста тушеная	180	2,19	6,14	9,28	105,72
1	Хлеб белый с маслом	50 8	2,33	8,22	22,5	192,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	46,64
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего на ужин			25,65	28,03	69,24	626,82
Всего за день			115,35	114,55	355,9	2778,0

накопительная ведомость к примерному меню для обучающихся с 7 до 12 лет

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	фактич	норма	%
мясо	124	79	135	79	135	135	0	135	124	135	108,1	110	98,3%
птица	0	132	0	0	132	0	132	0	0	0	39,6	40	99,0%
колбасные изделия	0	25	0	52	0	0	0	52	0	52	18,1	25	72,4%
сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100,0%
рыба свежая	161	0	187	26	0	135	117	52	0	135	81,3	80	101,6%
слив. масло	44	41,5	44	44	44	44	44	44	44,5	44	43,8	45	97,3%
чай	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,9	1	90,0%
сахар	73,2	65,5	35	75,1	58	59,3	55,7	66,75	67,5	75	63,105	65	97,1%
раст.масло	17,5	19	10,3	8,1	14	17,3	10	3	15	20	13,42	15	89,5%
крупы, вермишель	69,7	85,25	41	74,7	30,8	100	87,2	121,25	116	50	77,59	60	129,3%
молоко, кисло-мол.	426	260	696	396	588	440	576	398	638	390	480,8	500	96,2%
кондитерские изд.	50	0	50	0	0	50	50	50	0	0	25	30	83,3%
сухофрукты	20	20	0	20	0	0	20	20	20	20	14	15	93,3%
сметана	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100,0%
творог	141	18,3	0	141	18,3	0	141	0	0	0	45,96	60	76,6%
сыр	20	20	0	0	0	0	20	0	20	20	10	12	83,3%
яйцо	4,3	2	80	5,9	2	81,3	10	40	83,7	1,2	31,04	40	77,6%
хл.пшеничный	180	180	198	180	198	198	180	180	180	198	187,2	200	93,6%
хл.ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0%
мука пшеничная	5	43	6,3	44,8	43	42,85	2	5	56	47	29,495	40	73,7%
овощи	171,5	379,5	424,7	215	628,2	343,75	279,1	170,2	218	164,7	299,465	400	74,9%
картофель	375	317,5	325	226	252	293,7	269,4	292,5	66,25	32,5	244,985	300	81,7%
фрукты свежие	307	286	250	250,1	250	278	250	250	250	293	266,41	300	88,8%
какао	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	1,6	2	80,0%
напиток кофейный	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1,8	2	90,0%
крахмал	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	3	83,3%
консервы овощные	0	45	0	62	0	45	0	45	0	0	19,7	30	65,7%

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
_____ Селезнева Г.А.
«23» августа 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню

(для обучающихся с 7 до 12 лет)

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1- Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141 (2008)	Запеканка из творога со сгущенкой	240 20	46,11	18,95	38,53	511,85
1 (2008)	Бутерброд со сливочным маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
Всего в завтрак			52,99	31,6	8,89	831,1
2-ой завтрак						
2	Хлеб белый с сыром и маслом	50 10 18	6,21	11,9	22,92	230,0
	Яблоки	175	0,75	1,0	28,75	120,0
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего во 2-ой завтрак			9,75	16,03	70,0	468,6
Обед						

6	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,08	10,2	6,32	121,4
72	Суп картофельный с рыбными консервами со сметаной	300	337,0	5,25	22,21	132,64
192	Печень по-строгановски	70	23,32	28,95	4,7	151,1
227	Макароны отварные	50	7,01	4,55	51,61	280,15
280	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	200	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	50	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			44,06	49,75	169,84	1084,0
Полдник						
	Вафли	50	1,17	9,18	18,75	162,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
Всего в полдник			3,17	9,38	24,55	198,6
Ужин						

172	Рыба тушеная в томате с овощами	90 70	14,52	8,03	7,51	160,29
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай	200	0,06		19,9	74,8
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего в ужин			25,05	25,4	101,07	735,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			135,0	132,0	446,0	3318,0

2-ОЙ ДЕНЬ

Завтрак

9	Морковь с сахаром и растительным маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,8
52	Суп молочный пшениный	250	6,18	7,58	23,28	185,68
2	Бутерброд с маслом и сыром	50 10 18	6,21	11,9	22,92	230,0

286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			16,32	32,75	76,29	671,17
2-й завтрак						
8	Хлеб белый с маслом и колбасой	50 10 24	7,81	19,58	26,76	318,1
274	Кисель	200	0,04	-	25,88	106,3
	Фрукты	175	1,57	-	14,7	66,5
Всего во 2-й завтрак			9,42	19,58	67,34	490,0
Обед						
29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01
45	Суп гороховый на к/б со сметаной	300	2,34	3,89	13,61	98,79
181	Жаркое по- домашнему из тушенки	250	15,72	15,96	20,38	307,7
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			30,26	26,01	114,48	838,7

Полдник						
300	Чай	200	-	-	18,96	77,8
312	Ватрушка с творогом	80 (60+20)	4,37	7,07	36,8	228,2
359	Фарш из творога	20	3,44	0,2	1,88	23,19
Всего в полдник			7,81	7,27	57,64	329,19
Ужин						
214	Куры тушеные	100 50	22,42	13,42	4,7	218
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
	Зеленый горошек	30				
	Огурец соленый/свежий	100	0,4	0,03	1,25	1,0
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего в ужин			33,24	27,43	111,44	845,86
Всего за день			97,05	113,04	427,0	3174,0

3-й ДЕНЬ

Завтрак

217	Омлет натуральный	105	11,03	9,35	1,94	136,1
107	Каша манная молочная жидкая	200	8,86	10,25	34,38	258,42
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
288	Молоко	180	5,04	6,3	8,1	111,6
Всего в завтрак			25,73	32,3	63,73	656,9

2-й завтрак

1	Бутерброд со сливочным маслом	50 8	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Фрукты	175	0,75	1,0	28,75	120,0
Всего во 2-й завтрак			8,28	13,65	57,51	385,75

Обед

34	Сельдь с луком и растительным маслом	45	5,7	5,11	1,5	65,38
----	--	----	-----	------	-----	-------

70	Суп рисовый на к/б со сметаной	300	3,37	5,25	22,21	132,64
189	Шницель из говядины	100	14,75	13,19	7,1	197,5
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
292	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			36,07	38,56	136,15	1029,38
Полдник						
	Ряженка	180	4,68	7,2	7,56	120,6
	Печенье	50	7,47	10,45	24,6	238,25
Всего в полдник			12,15	17,65	32,16	358,85
Ужин						
164	Рыба запечённая	100	19,39	16,67	4,98	175,47
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Помидор соленый/свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,0
1	Бутерброд с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
	Чай с сахаром	200	0,06	-	19,9	74,8
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего в ужин			30,47	28,75	90,5	735,0

Итого за день			108,0	122,0	385,8	3017,0
4-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141	Запеканка из творога со сгущенкой	240 20	46,11	18,95	43,27	531,3
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
Всего на завтрак			49,57	27,55	65,9	718,5
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Мандарины	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			8,28	12,65	57,51	385,75
Обед						
12	Салат из моркови и зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76

71	Суп перловый с рыбными консервами и сметаной	300	6,22	8,21	18,39	170,98
348	Рагу овощное с тушенкой	250	13,27	12,91	47,73	275,4
282	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			30,67	32,04	157,38	969,6
Полдник						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
319	Плюшка	60	4,71	3,67	35,3	193,0
Всего в полдник			6,71	3,87	41,1	229,0
Ужин						
205	Сосиська отварная	50	6,1	6,5	-	85,5
227	Вермишель отварная	200	7,01	4,55	51,66	280,1
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
286	Напиток кофейный с	200	2,79	3,19	19,81	118,69

	молоком					
	Хлеб ржаной	40	6,26	0,48	18,32	84,0
Всего на ужин			19,36	22,84	93,97	671,49
Итого за день			114,59	98,95	415,8	2974,0
5-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
9	Морковь с сахаром и растительным маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,8
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,24	8,07	39,76	256,2
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			13,63	29,9	92,0	698,8
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05

	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			7,63	13,65	71,2	439,2
Обед						
	Икра из кабачков	100	1,0	7,0	7,0	97,0
67	Борщ на к/б со сметаной	300	2,93	3,92	10,25	96,47
189	Биточки мясные	100	14,75	13,19	7,1	197,5
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			33,89	33,18	123,67	947,4
Полдник						
	Кефир 3,2%	180	5,22	6,3	7,2	106,2
312	Ватрушка с творогом	80	4,37	7,07	36,8	228,2
359	Фарш из творога	20	3,44	0,2	1,88	23,19
Всего в полдник			13,03	13,57	45,88	357,59
Ужин						
214	Куры тушеные	100	22,42	13,42	4,7	218,0

		50				
235	Капуста тушеная	200	5,02	6,44	19,52	141,9
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай с сахаром	200	0,06	-	19,9	74,6
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего на ужин			33,62	28,76	86,68	721,4
Итого за день			98,32	118,9	419,4	3164,0

6-Й ДЕНЬ

Завтрак

217	Омлет	105	11,03	9,35	1,94	136,1
227	Вермишель отварная с сахаром	150	5,25	3,41	42,23	224,6
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай с сахаром	200	0,06	-	19,9	74,8
Всего в завтрак			19,8	21,36	86,73	622,7

2-й завтрак

1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
---	------------------------	----------	------	-----	-------	-------

286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	175	0,75	1,0	28,75	120,0
Всего за 2-й завтрак			7,65	11,79	57,42	372,39
Обед						
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
63	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	300	2,09	6,33	10,64	107,83
189	Котлеты мясные	100	14,75	13,19	7,1	197,5
224	Рис отварной и зеленый горошек	150 30	3,88	5,08	40,27	225,18
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			32,87	36,1	138,3	1022,3
Полдник						
307	Булочка веснушка	60	4,61	4,41	35,3	199,3
288	Молоко	180	5,04	6,3	8,1	111,6
	Зефир, конфеты	50	0,32	-	31,2	119,6
Всего за полдник			9,97	10,71	74,6	430,5

Ужин						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100 70	14,52	8,03	7,51	160,29
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Огурец соленый/свежей	50	0,1		0,35	2,5
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего на ужин			28,8	29,11	84,27	799,0
Итого за день			99,0	109,0	441,0	3246,0
7-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
141	Запеканка из творога со сгущенкой	200 20	32,34	11,08	48,26	421,5
2	Хлеб белый с	50	6,21	11,9	22,92	230

	маслом и сыром	10 18				
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			41,3	26,17	90,89	770,0
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
	Фрукты	175	1,57	-	14,7	66,5
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
Всего во 2-й завтрак			8,45	12,65	57,16	385,7
Обед						
	Винегрет	100	1,86	10,14	8,32	129,26
42	Суп рассольник к/б со сметаной	300	5,03	11,3	32,38	149,6
214	Куры тушеные	100 50	22,42	13,42	4,7	241,0
227	Макароны отварные	180	7,01	4,55	51,61	280,15
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			47,67	40,41	165,2	1143,0

Полдник						
	Йогурт	180	4,5	4,86	19,8	138,6
	Печенье	50	1,87	2,45	16,2	104,25
Всего в полдник			6,37	7,31	36,0	242,85
Ужин						
161	Котлеты рыбные	100	14,09	5,37	9,11	148,0
348	Рагу овощное	200	4,87	4,41	47,73	165,4
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего за ужин			25,5	18,6	122,0	692,0
Итого за день			128,29	105,11	472,0	3233,0
8- ДЕНЬ						
Завтрак						
197	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,28	9,59	43,64	292,2
261	Яйцо вареное	1	4,28	4,04	0,2	56,0

1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
Всего в завтрак			20,38	26,28	86,3	667,4
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			7,65	11,79	57,4	372,3
Обед						
	Сельдь с луком и растительным маслом	45	5,7	5,11	1,5	65,38
45	Суп гороховый на к/б со сметаной	300	2,34	3,89	13,61	98,79
202	Тефтели из говядины с рисом	100	14,77	3,86	8,2	132,13
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9

364	Соус красный	40	0,46	0,87	3,67	25,9
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	10	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			36,8	22,6	143,0	930,0
Полдник						
292	Сок	200	1,0	0,4	23,4	94,0
	Конфеты	50	1,0	6,5	14,75	122,75
Всего в полдник			2,0	6,9	38,15	216,75
Ужин						
205	Сосиски отварные	50	6,1	6,5	-	85,5
224	Рис отварной с зеленым горошком	150 30	3,88	5,08	40,27	225,18
	Помидор соленый/свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,0
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
294	Чай с лимоном	200 10	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	50	6,26	0,48	18,32	84,0

Всего в ужин			14,06	20,29	79,24	571,5
Итого за день			80,9	87,87	404,0	2757,0
9-й ДЕНЬ						
Завтрак						
217	Омлет	105	11,03	9,35	1,94	136,1
53	Суп молочный вермишелевый	250	4,63	5,32	18,55	143,0
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай с сахаром	200	0,06	-	19,9	74,8
Всего в завтрак			19,18	23,27	63,12	581,1
2-й завтрак						
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			7,0	12,79	71,12	425,8
Обед						

4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
46	Суп картофельный с клецками со сметаной	300	4,5	3,95	20,21	134,35
192	Печень говяжья по-строгановски	70 50	23,32	28,95	4,7	151,1
219	Гречка отварная	180	5,82	3,62	30,0	75,87
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,66	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего за обед			44,18	44,7	145,5	1175,4
Полдник						
	Йогурт	180	4,5	4,86	19,8	138,6
343	Пирожок с капустой	90 (60+30)	4,37 1,05	7,07 2,55	36,8 2,11	228,2 35,66
Всего в полдник			9,92	14,48	58,71	402,46
Ужин						
197	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,28	9,59	43,64	292,5
2	Хлеб белый с	50	6,21	11,9	22,92	230,0

	маслом и сыром	10 18				
	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего в ужин			20,24	21,99	92,26	658,0
Итого за день			100,5	117,2	430,7	3241,0
10-Й ДЕНЬ						
Завтрак						
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	7,94	8,21	35,13	246,17
205	Сосиська отварная	50	6,1	6,5	-	85,5
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
286	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Всего в завтрак			20,29	26,5	77,5	637,56
2-й завтрак						
2	Хлеб белый с маслом и сыром	50 10	6,21	11,9	22,92	230,0

		18				
481	Какао с молоком	200	3,42	4,05	19,8	132,05
	Фрукты	175	1,4	-	15,05	66,5
Всего во 2-й завтрак			10,38	16,95	71,4	482,0
Обед						
11	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,16	8,24	128,12
47	Суп вермишелевый на к/б со сметаной	300	2,83	2,86	21,76	124,09
164	Рыба запечённая	100	19,39	16,67	4,98	175,47
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0
	Хлеб белый	50	3,45	0,2	22,6	108,5
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,6	39,8	199,0
Всего в обед			37,3	38,9	152,14	1043,0
Полдник						
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,0	36,8	228,2
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98

Всего в полдник			4,7	7,0	59,46	320,18
Ужин						
189	Шницель из говядины	100	14,75	13,19	7,1	197,5
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
1	Хлеб белый с маслом	50 10	3,46	8,6	22,66	187,2
300	Чай с сахаром	200	0,06		19,9	74,8
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,3	19,9	99,5
Всего на ужин			26,26	29,26	96,46	733,32
Всего за день			98,93	118,6	456,0	3215,0

Накопительная ведомость к примерному меню для обучающихся с 12 до 18 лет

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	фактич	норма	%
мясо	124	79	135	79	135	135	0	135	124	135	108,1	110	98,3%
птица	0	147	0	0	147	0	147	0	0	0	44,1	50	88,2%
колбасные изделия	0	25	0	0	52	0	0	52	0	52	18,1	25	72,4%
сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100,0%
рыба свежая	211	0	225	30	0	181	130	52	0	181	101	110	91,8%
слив. масло	53	47,5	50	50	50	50	50	51	47,5	50	49,9	51	97,8%
чай	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,9	1	90,0%
сахар	76	79,5	40	80,4	71	66,8	56	71,75	72,5	51	66,495	70	95,0%
раст.масло	17,5	24	18	13,1	19	22,3	10	3	20	26	17,29	19	91,0%
крупы, вермишель	74	93	43	96	40	100	69	135,5	130	62	84,25	75	112,3%
молоко, кисло-мол.	426	275	696	360	588	440	540	398	653	390	476,6	500	95,3%
кондитерские изд.	50	0	50	0	0	50	50	50	0	0	25	30	83,3%
сухофрукты	20	20	0	20	0	0	20	20	20	20	14	20	70,0%
сметана	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10,5	11	95,5%
творог	200	18	0	200	18	0	152	0	0	0	58,8	70	84,0%
сыр	20	20	0	0	0	0	20	0	20	20	10	12	83,3%
яйцо	5,6	2	80	7,2	2	81,3	18,7	40	84,2	1,2	32,22	40	80,6%
хл.пшеничный	200	200	218	200	218	218	200	200	200	218	207,2	250	82,9%
хл.ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100,0%
мука пшеничная	5	43	7	44,8	43	42,85	2	5	58	48	29,865	42	71,1%
овощи	180,7	396	384,8	235	682,6	363	304,2	169	222,4	409,7	334,74	475	70,5%
картофель	430	331	466	260	282	298	289,4	331	79,5	370	313,69	400	78,4%
фрукты свежие	307	286	250	250	250	278	250	250	250	293	266,4	300	88,8%
какао	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	1,6	2	80,0%
напиток кофейный	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1,8	2	90,0%
крахмал	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	3	83,3%
консервы овощные	0	45	0	62	0	45	0	45	0	0	19,7	30	65,7%