

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОКОУ «Октябрьская школа- интернат
для детей, с ограниченными возможностями здоровья»
Касторёнского района Курской области



Н.М. Усова
Н.М. Усова

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

12лет и старше

**Областное казённое образовательное учреждение
«Октябрьская школа-интернат для детей,
с ограниченными возможностями здоровья»
Касторенского района Курской области**

Срок реализации с 01.09.2021 года

старше 12 лет

1-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |
| 168 | Молочная овсяная каша | 200 | 4,3 | 4,38 | 39,19 | 118,8 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 605 | 14,81 | 24,43 | 103,9 | 525,46 |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| | Сушки | 20 | 1,24 | 2 | 9,34 | 59,6 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | 210 | 1,28 | 2 | 34,1 | 143,77 |
| обед | | | | | | |
| 70 | Огурец | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 28,4 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 216,86 |
| 290 | Куры, тушеные в сметанном соусе | 100 | 12,43 | 9,11 | 12,94 | 128,35 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 177,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 940 | 35,37 | 25,29 | 121,5 | 946,47 |
| полдник | | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 85 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 254 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 385 | 25,09 | 22,67 | 31,6 | 398 |
| ужин | | | | | | |
| 286 | Тефтели мясные | 100 | 11,04 | 9,12 | 5,2 | 238 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 2,96 | 3,86 | 11,9 | 92,62 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 610 | 20,56 | 22,3 | 78,06 | 674,42 |
| | итого | 2750 | 89,73 | 84,97 | 386,1 | 2688,12 |

2-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--------------------|-------|---------------------|---|---|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 5,46 | 2,14 | 35,84 | 146,45 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,2 | 5 | 9,6 | 108 |
| 209 | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 21,03 | 20,89 | 80,26 | 545,65 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 52,55 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,52 | 1,77 | 31,36 | 146,55 |
| | обед | | | | | |
| 51 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 |
| | сметаной | 9 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,09 | 12,5 | 3,88 | 187,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 849 | 31,61 | 38,76 | 111,7 | 933,23 |
| | полдник | | | | | |
| 454 | Пирожки с капустой | 75 | 4,59 | 2,25 | 30,45 | 267,36 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 375 | 10,99 | 12,25 | 50,65 | 398,82 |
| | ужин | | | | | |
| 293 | Птица запеченная | 100 | 19,44 | 12,76 | 4,11 | 193,38 |
| 467 | Пудинг из творога | 240 | 18,36 | 20,04 | 42,24 | 268,8 |
| 376 | Чай | 190 | 0,2 | 0 | 0,32 | 58 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 640 | 44,16 | 42,12 | 87,43 | 679,98 |
| | итого | 2699 | 90,28 | 92,93 | 377,2 | 2704,23 |

3-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная пшеничная каша | 200 | 4,56 | 1,3 | 8,57 | 137,8 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 209 | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 630 | 15,33 | 15,15 | 58,61 | 540,42 |

| | | 2-й завтрак | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|---------|--|
| | Вафли | 20 | 0,64 | 0,59 | 16,02 | 55,6 | |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 | |
| | | 220 | 1,04 | 0,59 | 36,22 | 135,3 | |
| | | обед | | | | | |
| 70 | Помидор | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 | |
| | сметаной | 9 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 27,53 | 17,47 | 21,95 | 285 | |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 157,56 | |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 | |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 | |
| | | 854 | 47,66 | 35,43 | 107,2 | 943,84 | |
| | | полдник | | | | | |
| 464 | Булочка с изюмом | 70 | 5,7 | 7,15 | 34,54 | 225,18 | |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 | |
| | | 370 | 12,1 | 17,15 | 54,74 | 406,64 | |
| | | ужин | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 130 | 11,82 | 6,21 | 5,61 | 124,17 | |
| 309 | Отварные макароны | 180 | 6,62 | 5,42 | 0,73 | 202,14 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 | |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 | |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| | | 610 | 24,64 | 20,95 | 71,86 | 680,31 | |
| | | итого | | | | | |
| | | 2684 | 90,92 | 93,18 | 373,6 | 2706,51 | |

4-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | | завтрак | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 210 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 17,1 | 21,56 | 76,07 | 562,7 |
| | | 2-й завтрак | | | | |
| | Сушки | 20 | 1,24 | 2 | 9,34 | 59,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,64 | 2 | 29,54 | 136,2 |
| | | обед | | | | |
| 115 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 14,64 | 104,5 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 274 | Ленивые голубцы | 230 | 25,8 | 21,5 | 44,61 | 371,25 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 790 | 41,75 | 32,1 | 132,4 | 970,9 |
| | полдник | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 85 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 274 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 385 | 25,09 | 22,67 | 31,6 | 405,46 |
| | ужин | | | | | |
| 62 | Сельдь с луком | 100 | 3,3 | 6,1 | 0,91 | 79,5 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 220 | 15,27 | 16,54 | 21,74 | 302,49 |
| 376 | Чай | 190 | 0,2 | 0 | 0,32 | 58 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 620 | 24,93 | 31,96 | 63,73 | 695,99 |
| | итого | 2630 | 91,42 | 90,74 | 379 | 2771,25 |

5-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| 369 | Отварные макароны | 180 | 6,62 | 5,42 | 0,73 | 202,14 |
| 376 | Чай | 190 | 0,2 | 0 | 0,32 | 58 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 685 | 18,73 | 29,47 | 44,07 | 553,34 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 52,55 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,52 | 1,77 | 31,36 | 143,57 |
| | обед | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 15,1 | 4,9 | 10,26 | 145 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 2,96 | 3,86 | 11,9 | 92,62 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 177,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 865 | 40,82 | 22,46 | 110,2 | 972,87 |
| | полдник | | | | | |
| 458 | Ватрушки | 70 | 10,14 | 10,59 | 4,49 | 265,25 |

| | | | | | | |
|-----|------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 370 | 16,54 | 20,59 | 24,69 | 402,58 |
| | ужин | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 0,81 | 6,18 | 5,37 | 94,8 |
| 172 | Бефстроганов | 100 | 7,17 | 8,99 | 3,75 | 106,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 680 | 17,32 | 29,89 | 86,16 | 680,8 |
| | итого | 2820 | 90,99 | 95,42 | 385,6 | 2753,16 |

6-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная манная каша | 200 | 4,52 | 4,07 | 35 | 146 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 610 | 15,43 | 24,22 | 96,94 | 554,08 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Вафли | 20 | 0,64 | 0,59 | 16,02 | 55,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,04 | 0,59 | 36,22 | 135,3 |
| | обед | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 0,4 | 4,99 | 8,35 | 82,24 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| | сметаной | 9 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 220 | 15,27 | 16,54 | 21,74 | 322,49 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 889 | 31,32 | 36,44 | 120,2 | 953,63 |
| | полдник | | | | | |
| 454 | Пирожки с повидлом | 60 | 3,5 | 3,75 | 34,77 | 257 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 360 | 9,9 | 13,75 | 54,97 | 401 |
| | ужин | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 225 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |

| | | | | | | |
|----|-------|------|-------|-------|-------|---------|
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 610 | 107,2 | 124,3 | 459,8 | 676,1 |
| | итого | 2689 | 88,28 | 90,91 | 381,3 | 2720,11 |

7-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 439 | Зеленый горошек с яйцами запеченный | 180 | 12,4 | 18,8 | 9,8 | 206 |
| 376 | Чай | 190 | 0,2 | 0 | 0,32 | 58 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 585 | 23,11 | 38,85 | 56,84 | 543,2 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Сушки | 20 | 1,24 | 2 | 9,34 | 59,6 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | | 210 | 1,24 | 2 | 27,34 | 122,55 |
| | обед | | | | | |
| 62 | Сельдь с луком | 100 | 3,3 | 6,1 | 0,91 | 79,5 |
| 42 | Суп с клецками | 250 | 3,38 | 4,48 | 22,48 | 138,15 |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 157,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 885 | 45,66 | 35,55 | 110,2 | 978,69 |
| | полдник | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 85 | 14,22 | 9,76 | 8,55 | 284 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 385 | 15,22 | 14,76 | 40,95 | 403,46 |
| | ужин | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 0,4 | 4,99 | 8,35 | 82,24 |
| 268 | Шницель | 100 | 8,09 | 6,87 | 15,7 | 228,75 |
| 304 | Отварной рис | 180 | 0,57 | 6,1 | 13,33 | 188,82 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 680 | 15,26 | 27,28 | 102,9 | 673,81 |
| | итого | 2745 | 89,59 | 95,8 | 369,8 | 2721,71 |

8-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная овсяная каша | 200 | 4,3 | 4,38 | 39,19 | 138,8 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 14,61 | 19,43 | 93,91 | 544,12 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 52,55 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | 210 | 1,16 | 1,77 | 35,92 | 136,75 |
| | обед | | | | | |
| 111 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 15,57 | 94,75 |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 |
| 274 | Голубцы с мясом, рисом | 220 | 14,96 | 16,5 | 24,2 | 371,25 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 805 | 36,2 | 30,54 | 113 | 954,71 |
| | полдник | | | | | |
| 449 | Оладьи | 80 | 6,9 | 6,1 | 37,1 | 245,9 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 380 | 13,3 | 16,1 | 57,3 | 407,36 |
| | ужин | | | | | |
| 70 | Огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 281 | Рыба, запеченная с картофелем | 230 | 12 | 19,83 | 28,92 | 321,81 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 595 | 19,04 | 29,31 | 86,4 | 671,43 |
| | итого | 2605 | 89,87 | 88,38 | 386,6 | 2724,25 |

9-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 210 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 201,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |

| | | | | | | |
|-----|--|------|-------|-------|-------|---------|
| 209 | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 640 | 17,96 | 20,36 | 73,59 | 544,12 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Вафли | 20 | 0,64 | 0,59 | 16,02 | 55,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,04 | 0,59 | 36,22 | 135,3 |
| | обед | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 0,4 | 4,99 | 8,35 | 82,24 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 216,86 |
| 289 | Рагу из птицы | 210 | 14,3 | 13,3 | 17,4 | 248 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 177,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 870 | 33,98 | 29,01 | 114,5 | 918,58 |
| | полдник | | | | | |
| 464 | Булочка с изюмом | 70 | 5,7 | 7,15 | 34,54 | 265,18 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 370 | 12,1 | 17,15 | 54,74 | 396,64 |
| | ужин | | | | | |
| 255 | Рыбные тефтели | 100 | 10,6 | 6,2 | 14,1 | 144 |
| 467 | Пудинг из творога | 240 | 18,36 | 20,04 | 42,24 | 268,8 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 640 | 35,12 | 35,56 | 115,1 | 658,6 |
| | итого | 2740 | 91,57 | 96,64 | 394,1 | 2653,24 |

10-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная пшеничная каша | 200 | 4,56 | 1,3 | 8,57 | 137,8 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 14,87 | 16,35 | 63,29 | 543 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Сушки | 20 | 1,24 | 2 | 9,34 | 59,6 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | | 210 | 1,24 | 2 | 27,34 | 122,2 |
| | обед | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 50 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 |
| | сметаной | 9 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,09 | 12,5 | 3,88 | 187,4 |
| 309 | Отварные макароны | 180 | 6,62 | 5,42 | 0,73 | 202,14 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 949 | 36,07 | 41,63 | 98,87 | 929,25 |
| | полдник | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 85 | 14,22 | 9,76 | 8,55 | 254 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 385 | 20,62 | 19,76 | 28,75 | 398 |
| | ужин | | | | | |
| 62 | Сельдь с луком | 100 | 3,3 | 6,1 | 0,91 | 79,5 |
| 293 | Птица запеченная | 100 | 19,44 | 12,76 | 4,11 | 193,38 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 685 | 32,48 | 33,68 | 79,28 | 663,48 |
| | итого | 2844 | 90,7 | 101,8 | 373,7 | 2655,93 |

11-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 5,46 | 2,14 | 35,84 | 146,45 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,2 | 5 | 9,6 | 108 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 209 | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 21,03 | 20,89 | 80,26 | 545,65 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 52,55 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,52 | 1,77 | 31,36 | 136,2 |
| | обед | | | | | |
| 54 | Икра свекольная | 100 | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 196 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 177,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 885 | 46,82 | 34,85 | 115,4 | 955,89 |
| | полдник | | | | | |
| 454 | Пирожки с капустой | 75 | 4,59 | 2,25 | 30,45 | 207,36 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 375 | 10,99 | 12,25 | 50,65 | 398,82 |
| | ужин | | | | | |
| 255 | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 100 | 14,99 | 5,06 | 9,59 | 143,75 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 2,96 | 3,86 | 11,9 | 92,62 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 600 | 24,15 | 18,24 | 87,01 | 678,37 |
| | итого | 2695 | 88,76 | 93,48 | 387,4 | 2714,93 |

12-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная рисовая каша | 200 | 2,04 | 2,07 | 26,98 | 138,66 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 615 | 12,35 | 17,12 | 81,7 | 553,86 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Вафли | 20 | 0,64 | 0,59 | 16,02 | 55,6 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| | | 220 | 6,44 | 5,59 | 24,02 | 147,3 |
| | обед | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 0,81 | 6,18 | 5,37 | 94,8 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 |
| | сметаной | 9 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 19,83 | 13,56 | 21,38 | 244,15 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 869 | 36 | 34,45 | 112,5 | 959,2 |
| | полдник | | | | | |
| 458 | Ватрушки | 80 | 3,56 | 3,43 | 18,24 | 265,25 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 370 | 4,2 | 8,43 | 55,2 | 404,91 |

| | | ужин | | | | |
|-----|-------------------|-------------|-------|-------|-------|---------|
| 70 | Помидор | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 268 | Котлета | 100 | 8,09 | 6,87 | 15,7 | 228,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 645 | 18,31 | 21,75 | 91,46 | 687,75 |
| | итого | 2719 | 88,78 | 85,29 | 371,3 | 2753,02 |

13-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 168 | Молочная манная каша | 200 | 3,14 | 0,3 | 15,46 | 163,3 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 605 | 13,05 | 15,35 | 67,98 | 544,5 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Сушки | 20 | 1,24 | 2 | 9,34 | 59,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | | 220 | 1,64 | 2 | 29,54 | 143,57 |
| | обед | | | | | |
| 115 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 14,64 | 104,5 |
| 300 | отварной птицей | 15 | 3,16 | 2,04 | 0 | 30,93 |
| 274 | Ленивые голубцы | 230 | 25,8 | 21,5 | 44,61 | 371,25 |
| 382 | Какао | 190 | 4,62 | 3,69 | 22,93 | 177,56 |
| | Хлеб | 70 | 4,27 | 0,77 | 28,57 | 143,92 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| | | 805 | 43,63 | 31,36 | 131 | 955,62 |
| | полдник | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 85 | 14,22 | 9,76 | 8,55 | 234 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 190 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 375 | 14,86 | 14,76 | 45,51 | 396,2 |
| | ужин | | | | | |
| 62 | Сельдь с луком | 100 | 3,3 | 6,1 | 0,91 | 79,5 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 173 | Азу | 100 | 11,96 | 23,96 | 6,26 | 128,02 |
| 376 | Чай | 190 | 0,2 | 0 | 0,32 | 58 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |

| | | | | | | |
|--|-------|------|-------|-------|-------|---------|
| | | 680 | 24,8 | 44,78 | 66,53 | 686,87 |
| | итого | 2685 | 89,63 | 77,25 | 386,2 | 2726,76 |

14-й день

| № рецептуры Сб. Могильного 2011 | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | завтрак | | | | | |
| 439 | Зеленый горошек с яйцами запеченный | 180 | 12,4 | 18,8 | 9,8 | 206 |
| 377 | Чай с лимоном | 195 | 0,4 | 0,1 | 15,22 | 61,42 |
| | Батон | 85 | 5,27 | 0,95 | 34,42 | 173,4 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 570 | 18,67 | 33,05 | 71,74 | 553,82 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 52,55 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| | | 220 | 6,92 | 6,77 | 19,16 | 148,5 |
| | обед | | | | | |
| 45 | Салат из капусты | 100 | 0,4 | 4,99 | 8,35 | 82,24 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 300 | отварной птицей | 25 | 5,28 | 3,4 | 0 | 51,56 |
| 268 | Котлета | 100 | 7,07 | 6,01 | 13,73 | 200,15 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,18 | 5,4 | 18,28 | 149,38 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,9 | 6,47 | 24,37 | 153,23 |
| | Хлеб | 70 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 30 | 1,86 | 0,34 | 12,15 | 61,2 |
| | | 945 | 32,24 | 32,45 | 113,6 | 935,31 |
| | полдник | | | | | |
| 464 | Булочка с изюмом | 70 | 5,7 | 7,15 | 34,54 | 245,8 |
| 389 | Сок | 200 | 0,4 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,6 | 5 | 12,2 | 55,28 |
| | | 370 | 6,7 | 12,15 | 66,94 | 395,26 |
| | ужин | | | | | |
| 54 | Икра свекольная | 100 | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |
| 265 | Плов со свиной | 220 | 10,84 | 24,23 | 15,94 | 221,21 |
| 233 | Кисель | 190 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 50 | 3,06 | 0,56 | 20,41 | 102,8 |
| | Батон | 50 | 3,1 | 0,56 | 20,25 | 102 |
| 14 | Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | | 620 | 19,35 | 38,15 | 87,03 | 661,11 |
| | итого | 2725 | 89,68 | 102,6 | 380,3 | 2694 |
| | | | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | всего за 14 дней | | 1260 | 1289 | 5332 | 37987,22 |
| | среднее значение | | 90 | 92 | 383,0 | 2713 |