

**ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбург**  
**Примерное 14-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год**

Прием Пищи	1 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша рисовая	223	-	200	4.3	6.0	27.7	186	250	5.4	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	149	-	-	-	-	-	-	15	0.12	10.87	0.19	99
	Сыр порц	13	-	41	8.11	8.11	-	108.2	41	8.11	8.11	-	108.2
	Чай с сахаром	430	-	200	0.8	0.2	0.2	6.0	200	0.8	0.2	0.2	6.0
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				20.71	17.21	78.8	564.2		21.93	29.58	85.89	709.7
Обед	Огурец свежий	70		80	0.64	0.16	2.08	11.2	100	0.8	0.2	2.6	14
	Суп с клецками	85	87	250	2.1	3.1	12.6	103.8	300	2.5	3.7	15.1	150
	Фрикад. Мясн	322	311	100	16.4	13.3	7.2	215	100	16.4	13.3	7.2	215
	Капуста туш	316		150	2.7	4.95	6.75	108	180	3.24	5.94	8.1	129.6
	Компот из с/ф	412		200	0.6	0.2	26.6	110	200	0.6	0.2	26.6	110
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				34.84	24.81	158.43	1016		35.94	26.44	162.8	1086.6
полдник	Булка венская	п/п		90	8.1	3.3	40.7	225	90	8.1	3.3	40.7	225
	Чай с лимоном	431		200	0.2	0.06	0.6	4.0	200	0.2	0.06	0.6	4.0
	Фрукт	433		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				11	6.46	61	347.6		11	6.46	61	347.6
Ужин	Икра морков	77		80	1.6	4.08	8.48	76.9	100	2.0	5.1	10.6	96
	Рыба по русски	275	139; 175	200	13.8	8.2	9.6	184	250	17.25	10.25	12	230
	Сок персик	407		200	1.0	-	24.6	105.6	200	1.0	-	24.6	105.6
	Масло порц	149		15	0.12	10.87	0.19	99	-	-	-	-	-
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	70	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				24.22	25.55	96.27	719.5		27.95	17.75	100.6	685.6
2 ужин	Кефир	439		200	5.8	6.4	8.2	158	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	158		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				96.57	80.43	402.7	2805.3		102.62	86.63	418.49	3012

Прием пищи	2 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Омлет натур	253	-	150	15	18.15	3	234	200	20	24.2	4	312
	Масло порц	149	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Какао на мол	434	-	200	4	4	16	116	200	4	4	16	116
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	<b>Итого:</b>				<b>26.62</b>	<b>35.92</b>	<b>70.09</b>	<b>713</b>		<b>31.62</b>	41.97	71.09	791
Обед	помидор свеж	71	-	80	0.88	0.16	3.04	19.2	100	1.1	0.2	3.8	24
	щи с картоф м /к	96		250	3.0	4.75	13	107.5	300	3.6	5.7	15.6	129
	птица с овощ	220	-	120	8.04	10.56	10.08	175.2	150	10.05	13.2	12.6	219
	рис отварной	357	161	150	3.6	5.85	28.35	180	180	4.32	7.02	34.02	216
	Кисель	420		200	0	0.1	30.15	14.8	200	1.3	-	29	116.1
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
<b>Итого:</b>				27.92	24.52	187.82	964.7		32.77	29.22	198.22	1172.1	
полдник	Сырники со сгу	263		200	32	23	39.6	502	250	40	28.75	49.5	627.5
	Напиток лимон	436		200	0.3	0	38.56	157.5	200	0.3	0	38.56	157.5
	Фрукт	433		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	<b>Итого:</b>				35	26.1	97.86	778.1		43	31.85	107.76	903.6
Ужин	Икра свекольная	77	19	80	1.6	4.08	8.48	76.8	100	2	5.1	10.6	96
	Жаркое по дом	294		200	14.8	18.4	19.4	292	250	18.5	23	24.25	365
	Сок абрикос	407		200	1.0	-	24.6	105.6	200	1.0	-	24.6	105.6
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	70	7.7	2.4	53.4	254
	<b>Итого:</b>				25.1	24.88	105.88	728.4		29.2	30.5	112.85	820.6
2 ужин	Варенец	439		200	5.8	6.4	8.2	128	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	<b>Итого:</b>				5.8	6.4	8.2	128		5.8	6.4	8.2	182.5
	<b>Итого за день</b>				120.44	117.82	469.85	3312.2		142.39	139.94	498.12	3869.8

Прием Пищи	3 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Творож запек	267	-	200	30.2	22	32.6	464	250	37.75	27.5	40.75	580
	Масло порц	149	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Коф напиток	433	-	200	2.8	3.2	14.8	100	200	2.8	3.2	14.8	100
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				40.62	38.97	98.49	927		48.17	44.47	106.64	1043
Обед	Сал степной	41	17	80	1.2	8.16	6.16	103.2	100	1.5	10.2	7.7	129
	Борщ с фас	91		250	3.75	4.5	15	115	300	4.5	5.4	18	138
	Гуляш из мяс	299	302	100	13.4	6.8	3.3	125	100	13.4	6.8	3.3	125
	Картоф пюре	362		200	7.6	9.0	18.4	186	250	9.5	11.25	23	232.5
	Компот из кур	700		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.33	-	22.6	91.9
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				38.75	31.6	159.46	1053.2		41.63	36.75	177.8	1184.4
полдник	Круассан	п/п		75	3.8	4.2	25	230	75	3.8	4.2	25	230
	Кисломол. пр	431		200	5.8	6.4	8.2	118	200	5.8	6.4	8.2	118
	фрукт	433		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				12.3	13.7	52.9	466.6		12.3	13.7	52.9	466.6
Ужин	Конс горош	244		40	1.12	0.92	1.84	20.8	50	1.4	1.15	2.3	26
	Котлета рыб	280		100	11.3	4.6	14	143	100	11.3	4.6	14	143
	Гречка рассып	353		150	8.4	7.65	40.5	264	180	10.08	9.18	48.6	316.8
	Сок мультифр	407		200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	70	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				28.52	15.57	121.04	727		30.48	17.33	129.6	785
2 ужин	йогурт	464		200	5.8	6.4	8.2	158	200	5.6	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	158		5.6	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				125.99	106.24	440.06	3331.8		138.18	118.65	475.14	3661.5

Прием Пищи	4 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Омлет смешанный	255		150	17.55	22.5	2.55	277.5	200	23.4	30	3.4	370
	Масло порц	433	-	-	-	-	-	-	15	0.12	10.87	0.19	99
	Сыр порц	13	-	41	8.11	8.11	-	108.2	41	8.11	8.11	-	108.2
	Чай с сахаром	430	-	200	0.8	0.2	0.2	6.0	200	0.8	0.2	0.2	6.0
	Батон	117		30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				33.96	31.71	53.65	655.7		39.93	52.08	54.69	847.2
Обед	Сал из свек с зг	59	-	80	1.52	5.44	6.88	82.4	100	1.9	6.8	8.6	103
	Рассольник	104	46	250	2.75	4.75	13.0	105	300	3.3	5.7	15.6	126
	Рыба с овощ	274		100	0.5	4.5	4.3	60	120	0.6	5.4	5.16	72
	Макар отв	246		150	5.25	0.55	24.6	139.5	180	6.3	0.66	29.52	167.4
	Компот из ябл	407		200	0.2	0.2	17.8	74	200	0.2	0.2	17.8	74
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				22.62	18.54	169.78	928.9		24.7	21.86	179.88	1010.4
полдник	Ватрушка с творог	п/п		100	4.2	2.7	24.7	320.5	100	4.2	2.7	24.7	320.5
	Молоко кипяч	435		200	6.0	3.0	9.6	90	200	6.0	3.0	9.6	90
	Фрукт	433		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				12.9	8.8	54	529.1		12.9	8.8	54	529.1
Ужин	Икра кабачк	76 (3)		80	1.12	4.24	4.64	61.6	100	1.4	5.3	5.8	77
	Плов с птицей	122		250	30.6	33.75	55.25	300	300	36.75	40.5	66.3	450
	Масло порц	433		15	0.12	10.87	0.19	99	200	-	-	11.3	45.2
	Сок персик	407		200	-	-	11.3	45.2	70	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254		45.85	48.2	136.8	826.2
	Итого:				39.54	51.26	124.78	759.8					
2 ужин	Ряженка	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				114.82	116.71	410.41	3032.7		129.18	137.34	433.57	3395.4

Прием Пищи	5 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша дружба	93	-	250	5.8	7.6	28.9	162.5	250	5.8	7.6	28.9	162.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Сыр порц	13	-	41	8.11	8.11	-	108.2	41	8.11	8.11	-	108.2
	Какао на мол	683	-	200	4.0	4.0	16	116	200	4.0	4.0	16	116
	Батон	117		30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				25.53	33.48	95.99	749.7		25.53	33.48	95.99	749.7
Обед	Сельдь с луком	579	8	80	7.95	9.8	1.6	165.9	100	12.3	12.0	2.0	215.9
	Суп с мак изд	116	80	250	3.0	2.0	20.75	112.5	300	3.6	2.4	24.9	135.0
	Котлета мясн	331		120	57.48	10.68	0.12	291.6	120	57.48	10.68	0.12	291.6
	Карт отв	246		200	4.2	6.6	33.8	212	250	5.25	8.25	42.25	265
	Кисель	407		200	1.0	-	18.2	76.0	200	1.0	-	18.2	76.0
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				86.03	32.18	177.67	1326		92.03	36.43	190.67	1451.5
полдник	Улитка	п/п		50	4.2	2.7	24.7	213.5	50	4.2	2.7	24.7	213.5
	Сок ябл	432		200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Фрукт	433		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				6.9	5.8	55.7	377.3		6.9	5.8	55.7	377.3
Ужин	Икра морковн	77)	21	80	1.6	4.08	8.48	76.8	100	2.0	5.1	10.6	96
	Рагу из птицы	122		250	25.25	17.5	17.5	367.5	300	30.3	21	21	441
	Чай с лимоном	417		200	0.2	0.06	0.6	4.0	200	0.2	0.06	0.6	4.0
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	70	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				34.75	24.04	79.98	702.3		40.2	28.56	85.6	795
2 ужин	Ряженка	439		200	5.8	6.4	8.2	143.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	143.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				159.01	101.9	417.54	3298.5		170.46	110.67	436.16	3556

Прием Пищи	6 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша манная	221	-	200	4.3	6.0	27.7	186	250	5.4	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Какао на мол	434	-	200	4	4	16	116	200	4	4	16	116
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				15.95	23.77	94.79	665		17.02	25.27	101.69	711.5
Обед	Венигрет	72(1)		80	2.08	13.04	9.12	162.4	100	2.6	16.3	11.4	203
	Суп гороховый	115		250	6.0	4.25	21.5	147.5	300	7.2	5.1	25.8	177
	Птица порц	349		80	14.16	14.32	0.56	187.2	100	17.7	17.9	0.7	234
	Капуста туш	170		150	2.7	4.95	6.75	108	180	3.24	5.94	8.1	129.6
	Компот из кур	409		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.4	0.04	13.4	56
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				37.74	39.7	154.53	1129.1		43.54	48.38	162.6	1267.6
полдник	Выфли	П/п		30	2.0	3.2	20.8	147.6	30	2.0	3.2	20.8	147.6
	Сок абрикос	408		200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				4.7	6.3	51.8	311.4		4.7	6.3	51.8	311.4
Ужин	Икра свекольн	41		80	1.6	4.08	8.48	76.9	100	2.0	5.1	10.6	96
	Тефтеля мясн	300		100	15.3	16.5	5.9	233	100	15.3	16.5	5.9	233
	Перловка отв	353		150	3.6	5.85	28.35	180	180	4.32	7.02	34.02	216
	Напиток лимон	431		200	0.3	0	38.56	157.5	200	0.3	0	38.56	157.5
	Хлеб			60	7.7	2.4	53.4	254	70	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				28.5	28.83	134.69	901.4		29.62	31.02	142.48	956.5
2 ужин	Ряженка	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				92.69	105	444.01	3166.1		100.68	117.37	466.77	3429.5

Прием Пищи	7 день Наименование блюда	№ ткк	№ ткк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша пшено	221	-	200	4.3	6.0	27.7	186	250	5.37	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Чай с молоком	432	-	200	1.6	1.6	2.4	30	200	1.6	1.6	2.4	30
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				13.52	21.37	81.19	579		14.59	22.87	88.09	625.5
Обед	Салат из мор зг	548	56	80	2.16	3.04	7.52	66.4	100	2.7	3.8	9.4	83
	Суп картофель	200		250	2.75	2.5	20.5	115	300	3.3	3.0	24.6	138
	Голубцы лен	649		200	12.4	15.6	22.8	282	200	12.4	15.6	22.8	282
	Компот из изюма	412		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.4	0.04	13.4	56
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				30.11	24.28	167.42	987.4		31.2	25.54	173.4	1027
полдник	Печенье	П/п	-	30	2.0	3.2	20.8	147.6	30	2.0	3.2	20.8	147.6
	Чай с сахаром	439		200	0.8	0.2	0.2	6.0	200	0.8	0.2	0.2	6.0
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				5.5	6.5	40.7	272.2		5.5	6.5	40.7	272.2
Ужин	Горошек конс	244	-	40	1.12	0.92	1.84	20.8	50	1.4	1.15	2.3	26
	Тефтеля рыб	288	-	100	10.6	6.2	14.1	144	120	12.72	7.44	16.92	172.8
	Картоф пюре	362	-	200	7.6	9.0	18.4	186	250	9.5	11.25	23	232.5
	Сок мультифр	407	-	200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				27.03	18.52	99.04	650		31.32	22.24	106.92	730.5
2 ужин	Йогурт	439		200	5.8	6.4	8.2	143.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	143.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				81.95	77.07	396.55	2631.8		88.41	83.55	417.31	2837.7

Прием Пищи	8 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Пудинг творож	266	-	200	30.2	22	32.6	464	250	37.75	27.5	40.75	580
	Масло порц	433	-	-	-	-	-	-	15	0.12	10.87	0.19	99
	Какао на мол	432		200	4	4	16	116	200	4	4	16	116
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Сыр порц	13		41	8.11	8.11	-	108.2	41	8.11	8.11	-	108.2
	Итого:				49.81	37.01	99.5	952.2		57.48	53.38	107.84	1167.2
Обед	Огурец свеж	70	87	80	0.64	0.16	2.08	11.2	100	0.8	0.2	2.6	14
	Суп с клецками	72 (2)		250	2.1	3.1	12.6	103.8	300	2.5	3.7	15.1	150
	Гуляш из мяса	299		100	13.4	6.8	3.3	125	100	13.4	6.8	3.3	125
	Гречка отв	359		150	3.6	5.85	28.35	180	180	4.32	7.02	34.02	216
	Компот из с/ф	409		200	0.6	0.2	26.6	110	200	0.6	0.2	26.6	110
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:					32.74	19.21	176.13	998		34.02	21.02	184.82
полдник	Булка венская	п/п	-	90	8.1	3.3	40.7	225	90	8.1	3.3	40.7	225
	Чай с лимоном	431		200	0.2	0.06	0.6	4.0	200	0.2	0.06	0.6	4.0
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				11	6.46	61	347.6		11	6.46	61	347.6
Ужин	Икра морков	77	19	80	1.6	4.08	8.48	76.9	100	2.0	5.1	10.6	96
	Рыба по русски	275	-	200	13.8	8.2	9.6	184	250	17.25	10.25	12.0	230
	Сок персик	408	-	200	1.0	=	24.6	105.6	200	1.0	=	24.6	105.6
	Хлеб	879	-	60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				24.1	14.68	96.08	620.5		27.95	17.75	100.6	685.6
2 ужин	Кефир	439		200	5.8	6.4	8.2	143.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	143.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				123.45	83.76	440.91	3061.5		136.25	105.01	462.46	3465.9



Прием Пищи	9 день Наименование блюда	№ ткк	№ ткк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Омлет натур	261	-	150	15	18.15	3.0	234	200	20	24.2	4	312
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Коф напиток	430	-	200	2.8	3.2	14.8	100	200	2.8	3.2	14.8	100
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				25.42	35.12	68.89	697		30.42	41.17	69.89	775
Обед	Помидор свеж	71		80	1.2	8.16	6.16	103.2	100	1.5	10.2	7.7	129
	Борщ с фасоль	91		250	3.75	4.5	15	115	300	4.5	5.4	18	138
	Котлета из птиц	347		80	13.2	8.32	15.04	196.8	100	16.5	10.4	18.8	246
	Картоф пюре	362		200	7.6	9.0	18.4	186	250	9.5	11.25	23.0	232.5
	Кисель	420		200	1.3	=	29.0	116.1	200	1.3	=	29.0	116.1
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				39.45	33.08	186.8	1185.1		45.7	40.35	199.7	1329.6
полдник	Сырники со сгущ	263	-	200	32	23	39.6	502	250	40	28.75	49.5	627.5
	Напиток лимон	431		200	0.3	0	38.56	157.5	200	0.3	0	38.56	157.5
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				35	26.1	97.86	778.1		43	31.85	107.76	903.6
Ужин	Икра свекольная	77	18	80	1.6	4.08	8.48	76.8	100	2.0	5.1	10.6	96
	Жаркое по дом	294	-	200	14.8	18.4	19.4	292	250	18.5	23	24.25	365
	Сок абрикос	407	-	200	1.0	-	24.6	105.6	200	1.0	-	24.6	105.6
	Хлеб	879	-	60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				25.1	24.88	105.88	728.4		29.2	30.5	112.85	820.6
2 ужин	Варенец	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				130.77	125.58	467.63	3547.8		154.12	150.27	498.4	4011.3

Прием Пищи	10 день Наименование блюда	№ ткк	№ ткк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша рисовая	93	-	250	4.3	6.0	27.7	186	250	5.4	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Чай с сахаром	433	-	200	0.8	0.2	0.2	6.0	200	0.8	0.2	0.2	6.0
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				12.72	19.97	78.99	555		13.82	21.47	85.89	601.5
Обед	Салат степной	41	17	80	1.2	8.16	6.16	103.2	100	1.5	10.2	7.7	129
	Суп мак изд	96		250	3.0	2.0	20.75	112.5	300	3.6	2.4	24.9	135
	Фрикад из мяса	322		100	16.4	13.3	7.2	215	100	16.4	13.3	7.2	215
	Капуста тушеная	316		150	2.7	4.95	6.75	108	180	3.24	5.94	8.1	129.6
	Компот из кураги	700		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.4	0.04	13.4	56
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				36.1	31.55	157.46	1062.7		37.54	34.98	164.5	1132.6
полдник	Круассан	п/п	-	75	3.8	4.2	25	230	75	3.8	4.2	25	230
	Кисломол пр	439		200	5.8	6.4	8.2	118	200	5.8	6.4	8.2	118
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				12.3	13.7	52.9	466.6		12.3	13.7	52.9	466.6
Ужин	Горошек консерв	244	-	40	1.12	0.92	1.84	20.8	50	1.4	1.15	2.3	26
	Тефтеля рыбная	280	-	100	10.6	6.2	14.1	144	120	12.72	7.44	16.92	172.8
	Котлета из овощ	353	175	150	6.0	11.7	22.35	231	180	7.2	14.04	26.82	277.2
	Сок мультиф	407	-	200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				25.42	21.22	102.99	695		29.02	25.03	110.74	775.2
2 ужин	Йогурт	439		200	5.8	6.4	8.2	149.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	149.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				92.34	92.84	400.54	2928.5		98.48	101.58	422.23	3158.4

Прием Пищи	11 день Наименование блюда	№ ткк	№ ткк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Омлет смешанный	255		150	17.55	22.5	2.55	277.5	200	23.4	30	3.4	370
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Чай с лимоном	431		200	0.2	0.06	0.6	4.0	200	0.2	0.06	0.6	4.0
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				25.37	36.33	54.24	644.5		31.22	43.83	55.09	737
Обед	Салат из свеклы с г.з	59		80	1.52	5.44	6.88	82.4	100	1.9	6.8	8.6	103
	Рассольник	114	46	250	2.75	4.75	13.0	105	300	3.3	5.7	15.6	126
	Рыба с овощами	274		100	0.5	4.5	4.3	60	120	0.6	5.4	5.16	72
	Макароны отв	246		150	5.25	0.55	24.6	139.5	180	6.3	0.66	29.52	167.4
	Компот из яблок	411		200	0.2	0.2	17.8	74	200	0.2	0.2	17.8	74
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
Итого:				22.62	18.54	169.78	928.9		24.7	21.86	179.88	1010.4	
полдник	Ватрушка с творог	п/п	-	100	4.2	2.7	24.7	320.5	100	4.2	2.7	24.7	320.5
	Молоко кипяченое	435		200	6.0	3.0	9.6	90	200	6.0	3.0	9.6	90
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				12.9	8.8	54	529.1		12.9	8.8	54	529.1
Ужин	Икра кабачковая	76	-	80	1.12	4.24	4.64	61.6	100	1.4	5.3	5.8	77
	Плов с птицей	122	-	250	30.6	33.75	55.25	300	300	36.75	40.5	66.3	450
	Сок персик	407	-	200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				39.42	40.29	124.59	660.8		45.85	48.2	136.8	826.2
2 ужин	Ряженка	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				106.11	110.46	410.81	2922.5		120.47	129.09	433.97	3285.2

Прием Пищи	12 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цЕн	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша дружба	221	-	250	5.8	7.6	28.9	162.5	250	5.8	7.6	28.9	162.5
	Масло порц	433	-	-	-	-	-	-	15	0.12	10.87	0.19	99
	Коф напиток	430		200	2.8	3.2	14.8	100	200	2.8	3.2	14.8	100
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Сыр порц	13		41	8.11	8.11	-	108.2	41	8.11	8.11	-	108.2
	Итого:				24.21	21.81	94.6	634.7		24.33	32.68	94.79	733.7
Обед	Сельдь с луком	579	8	80	7.95	9.8	1.6	165.9	100	12.3	12.0	2.0	215.9
	Щи с картоф	115	-	250	3.0	4.75	13	107.5	300	3.6	5.7	15.6	129
	Котлета мясная	311		120	57.48	10.68	0.12	291.6	120	57.48	10.68	0.12	291.6
	Картоф отв	360		200	4.2	6.6	33.8	212	250	5.25	8.25	42.25	265
	Кисель	420		200	1.3	=	29	116.1	200	1.3	=	29	116.1
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				86.33	34.93	180.72	1361.1		92.33	39.73	192.17	1485.6
полдник	Булка улитка	п/п	-	50	4.2	2.7	24.7	213.5	50	4.2	2.7	24.7	213.5
	Сок яблочный	431		200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				6.9	5.8	55.7	377.3		6.9	5.8	55.7	377.3
Ужин	Икра морковная	77	21	80	1.6	4.08	8.48	76.8	100	2.0	5.1	10.6	96
	Рагу из птицы	342	-	250	25.25	17.5	17.5	367.5	300	30.3	21	21	441
	Чай с лимоном	407		200	0.2	0.06	0.6	4.0	200	0.2	0.06	0.6	4.0
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				34.75	24.04	79.98	702.3		40.2	28.56	85.6	795
2 ужин	Кефир	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.2
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				157.99	92.98	419.2	3234.6		169.56	113.17	436.46	3574.1

Прием Пищи	13 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша манная	221	-	200	4.3	6.0	27.7	186	250	5.4	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Какао на мол	434	-	200	4.0	4.0	16	116	200	4.0	4.0	16	116
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				15.92	23.77	94.79	665		17.02	25.27	101.69	711.5
Обед	Венигрет	72(1)		80	2.08	13.04	9.12	162.4	100	2.6	16.3	11.4	203
	Суп гороховый	115		250	6.0	4.25	21.5	147.5	300	7.2	5.1	25.8	177
	Птица отв	349		80	14.16	14.32	0.56	187.2	100	17.7	17.9	0.7	234
	Гречка рассып	170		150	3.6	5.85	28.35	180	180	4.32	7.02	34.02	216
	Компот из кур	409		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.4	0.04	13.4	56
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
Итого:				38.64	40.6	176.13	1201.1		44.62	49.46	188.52	1354	
полдник	Выфли	П/п		30	2.0	3.2	20.8	147.6	30	2.0	3.2	20.8	147.6
	Напиток лимон	431		200	0.3	-	38.56	157.5	200	0.3	-	38.56	157.5
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				5	6.3	79.06	423.7		5	6.3	79.06	423.7
Ужин	Икра свекольн	41		80	1.6	4.08	8.48	76.9	100	2.0	5.1	10.6	96
	Тефтеля мясн	300		100	15.3	16.5	5.9	233	100	15.3	16.5	5.9	233
	Рагу из овощ	246		150	5.2	3.7	24.6	199.8	180	6.3	4.5	29.5	199.8
	Сок абрикос	407		200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				29.8	26.68	103.68	808.9		31.3	28.5	110.7	828
2 ужин	Ряженка	439		200	5.8	6.4	8.2	159.2	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	159.2		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				95.16	103.75	461.86	3257.9		103.74	115.93	488.17	3499.7

Прием Пищи	14 день Наименование блюда	№ ттк	№ ттк Летне- осенний вариант	Выход(г) 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен	Выход(г) 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн .цен
Завтрак	Каша пшено	221	-	200	4.3	6.0	27.7	186	250	5.37	7.5	34.6	232.5
	Масло порц	433	-	15	0.12	10.87	0.19	99	15	0.12	10.87	0.19	99
	Чай с молоком	432	-	200	1.6	1.6	2.4	30	200	1.6	1.6	2.4	30
	Батон	117	-	30	7.5	2.9	50.9	264	30	7.5	2.9	50.9	264
	Итого:				13.52	21.37	81.19	579		14.59	22.87	88.09	625.5
Обед	Салат из мор зг	548	56	60	2.16	3.04	7.52	66.4	100	2.7	3.8	9.4	83
	Суп картоф	200		250	2.75	2.5	20.5	115	300	3.3	3.0	24.6	138
	Голубцы лен	649		200	12.4	15.6	22.8	282	200	12.4	15.6	22.8	282
	Компот изюм	412		200	0.4	0.04	13.4	56	200	0.4	0.04	13.4	56
	Хлеб пшенич	147		80	7.7	2.4	53.4	254	100	7.7	2.4	53.4	254
	Хлеб ржаной	879		60	4.7	0.7	49.8	214	80	4.7	0.7	49.8	214
	Итого:				30.11	24.28	167.42	987.4		31.2	25.54	173.4	1027
полдник	Печенье	П/п	-	30	2.0	3.2	20.8	147.6	30	2.0	3.2	20.8	147.6
	Чай с сахаром	439		200	0.8	0.2	0.2	6.0	200	0.8	0.2	0.2	6.0
	Фрукты	458		200	2.7	3.1	19.7	118.6	200	2.7	3.1	19.7	118.6
	Итого:				5.5	6.5	40.7	272.2		5.5	6.5	40.7	272.2
Ужин	Горошек конс	244	-	40	1.12	0.92	1.84	20.8	50	1.4	1.15	2.3	26
	Тефтеля рыб	288	-	100	10.6	6.2	14.1	144	120	12.72	7.44	16.92	172.8
	Рис отварной	362	-	150	3.6	5.85	28.35	180	180	4.32	7.02	34.02	216
	Сок фруктов	407	-	200	-	-	11.3	45.2	200	-	-	11.3	45.2
	Хлеб	879		60	7.7	2.4	53.4	254	80	7.7	2.4	53.4	254
	Итого:				23.02	15.37	108.99	644		26.14	18.01	117.94	714
2 ужин	Йогурт	439		200	5.8	6.4	8.2	158	200	5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого:				5.8	6.4	8.2	158		5.8	6.4	8.2	182.5
	Итого за день				77.95	73.92	406.5	2640.6		83.23	79.32	428.33	2821.2

\*В настоящее время, данное меню находится на согласовании в Роспотребнадзоре.