

**РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ**  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 24»  
(ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»)

Разработано  
врачом-диетологом  
Л.Н. Балашовой

Утверждено  
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»  
от 21 февраля 2023 года №46-од  
(приложение 5)  
директор

М.Н. Кузьмина

**МЕНЮ №5**  
**индивидуальное**

с исключением томатной пасты, сельди  
слабосоленой, десятидневное, на период  
весна-лето, возрастная категория 7-11 лет,  
двухразовое питание

## МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Первый день

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                                       |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | <b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>                              | 100       | 13               | 13,8         | 30,3          | 304                     | 3           |
|            | <b>КАША ПШЕНИЧНАЯ</b>                                 | 200       | 8,38             | 8,14         | 38,32         | 254                     | 264         |
|            | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>                     | 200       | 1,2              | 1,3          | 10            | 57,5                    | 379         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                    | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>                                  | 100       | 0,4              | 9,8          | 44,4          | 338                     | 338         |
|            | <b>Итого за завтрак</b>                               |           | <b>25,58</b>     | <b>33,44</b> | <b>140,02</b> | <b>1035,1</b>           |             |
| обед       | <b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>                      | 100       | 1,71             | 5            | 8,46          | 86                      | 47          |
|            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>                    | 250       | 7,8              | 10,5         | 21,3          | 210,6                   | 102         |
|            | <b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>                     | 100       | 7,4              | 10           | 7,2           | 148                     | 246         |
|            | <b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ без томатной пасты</b> | 180       | 4                | 6            | 32            | 198                     | 205         |
|            | <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>                                   | 200       | 1                | 0,2          | 20,2          | 86                      | 442         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                    | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                                 | 70        | 5,3              | 0,4          | 35,1          | 165,8                   | 114         |
|            | <b>Итого за обед</b>                                  |           | <b>33,1</b>      | <b>35,96</b> | <b>218,8</b>  | <b>937</b>              |             |
|            | <b>Итого за день</b>                                  |           | <b>58,68</b>     | <b>69,4</b>  | <b>358,82</b> | <b>1972,1</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Второй день

| Прием пищи | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                           |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ        | 100       | 4,92             | 7,9          | 45,21         | 272                     | 2           |
|            | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ        | 200       | 10               | 10           | 23            | 222                     | 218         |
|            | ЧАЙ                       | 200       | 0                | 0            | 4,9           | 19,4                    | 430         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | БАНАН                     | 100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 338         |
|            | Итого за завтрак          |           | <b>19,02</b>     | <b>18,8</b>  | <b>111,11</b> | <b>691</b>              |             |
| обед       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100       | 1,02             | 5,39         | 3,23          | 66                      | 23          |
|            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ             | 250       | 3,75             | 7,5          | 14,4          | 142,5                   | 99          |
|            | КУРИЦА ОТВАРНАЯ           | 120       | 27,01            | 28,89        | 1,61          | 374                     | 288         |
|            | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ        | 180       | 3,6              | 3,6          | 31,2          | 171,6                   | 311         |
|            | МОРС ВИШНЕВЫЙ             | 200       | 0,2              | 0            | 9,1           | 36,8                    | 437         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 70        | 5,3              | 0,4          | 35,1          | 165,8                   | 114         |
|            | Итого за обед             |           | <b>43,48</b>     | <b>46,18</b> | <b>111,64</b> | <b>1 038,30</b>         |             |
|            | Итого за день             |           | <b>62,5</b>      | <b>64,98</b> | <b>222,75</b> | <b>1729,3</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Третий день

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 100       | 5,9              | 13,6         | 34,3          | 282,4                   | 1           |
|            | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ             | 200       | 5,5              | 4            | 28,4          | 172,1                   | 182         |
|            | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200       | 3,8              | 3            | 10            | 83,1                    | 382         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | ГРУША                             | 100       | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                      | 338         |
|            | Итого за завтрак                  |           | <b>18,2</b>      | <b>21,3</b>  | <b>100</b>    | <b>666,2</b>            |             |
| обед       | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 100       | 1,28             | 10,1         | 7,32          | 125                     | 67          |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ | 250       | 6,1              | 9,3          | 19            | 184,5                   | 98          |
|            | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ БЕЗ СОУСА          | 100       | 8,7              | 8,9          | 10            | 155,4                   | 278         |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180       | 6,62             | 5,42         | 31,73         | 202                     | 309         |
|            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК            | 200       | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 115                     | 342         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60        | 4,6              | 0,4          | 30,1          | 142,1                   | 114         |
|            | Итого за обед                     |           | <b>30,06</b>     | <b>34,68</b> | <b>143,03</b> | <b>1005,6</b>           |             |
|            | Итого за день                     |           | <b>48,26</b>     | <b>55,98</b> | <b>243,03</b> | <b>1671,8</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Четвертый день

| Прием пищи | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ                           | 100       | 9,3              | 13,6  | 32       | 291,3                   | 3           |
|            | КАША "ЯНТАРНАЯ" С ДЖЕМОМ                    | 200       | 5,7              | 2,5   | 33,2     | 176,3                   | 187         |
|            | ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ                       | 200       | 1,5              | 1,6   | 7,2      | 48,5                    | 378         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30        | 2,6              | 0,4   | 17       | 81,6                    | 115         |
|            | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44,4                    | 338         |
|            | Итого за завтрак                            |           | 19,5             | 18,5  | 99,2     | 642,1                   |             |
| обед       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ         | 100       | 0,95             | 6,06  | 3,05     | 71                      | 24          |
|            | БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ без томатной пасты | 250       | 4,13             | 9,13  | 14       | 156,88                  | 76          |
|            | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ           | 100       | 14,4             | 12,25 | 3,78     | 181                     | 245         |
|            | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                    | 180       | 9,53             | 9,18  | 45,23    | 302                     | 142         |
|            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200       | 0,68             | 0,28  | 20,76    | 88                      | 388         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30        | 2,6              | 0,4   | 17       | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 80        | 6,1              | 0,5   | 40,1     | 189,5                   | 114         |
|            | Итого за обед                               |           | 40               | 36,95 | 141,75   | 1058,6                  |             |
|            | Итого за день                               |           | 59,5             | 55,45 | 240,95   | 1700,7                  |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Пятый день

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                     |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 100       | 9,25             | 13,63        | 32            | 291                     | 3           |
|            | ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ           | 200       | 18               | 20           | 7             | 280                     | 212         |
|            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200       | 1,2              | 1,3          | 10            | 57,5                    | 379         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | БАНАН                               | 100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 338         |
|            | <b>Итого за завтрак</b>             |           | <b>32,55</b>     | <b>35,83</b> | <b>87</b>     | <b>806,1</b>            |             |
| обед       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  | 100       | 1,65             | 4,12         | 7,29          | 73                      | 53          |
|            | РАССОЛЬНИК                          | 250       | 6,25             | 12,5         | 15            | 197,5                   | 94          |
|            | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 100       | 12,31            | 13,52        | 10,77         | 214                     | 234         |
|            | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 180       | 3,92             | 15,11        | 27,19         | 259                     | 142         |
|            | СОК МОРКОВНЫЙ                       | 200       | 2,1              | 0,2          | 24,4          | 108,6                   | 389         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 80        | 6,1              | 0,5          | 40,1          | 189,5                   | 114         |
|            | <b>Итого за обед</b>                |           | <b>34,23</b>     | <b>48,29</b> | <b>137,51</b> | <b>1121,2</b>           |             |
|            | <b>Итого за день</b>                |           | <b>66,78</b>     | <b>84,12</b> | <b>224,51</b> | <b>1927,3</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Шестой день

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                    |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | <b>ХЛЕБ С СЫРОМ</b>                | 100       | 13,9             | 13,8         | 30,3          | 304                     | 3           |
|            | <b>КАША ЯЧНЕВАЯ</b>                | 200       | 4,6              | 4,7          | 22,7          | 152,2                   | 182         |
|            | <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>               | 200       | 1,5              | 1,6          | 7,2           | 48,5                    | 378         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ГРУША</b>                       | 100       | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                      | 338         |
|            | <b>Итого за завтрак</b>            |           | <b>18,35</b>     | <b>20,8</b>  | <b>89,2</b>   | <b>620,3</b>            |             |
| обед       | <b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>   | 100       | 1,71             | 5            | 8,46          | 86                      | 47          |
|            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>  | 250       | 7,5              | 10           | 15            | 180                     | 99          |
|            | <b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>  | 100       | 7,4              | 10           | 7,2           | 148                     | 246         |
|            | <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> | 180       | 6,62             | 5,42         | 31,73         | 202                     | 309         |
|            | <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>                | 200       | 1                | 0,2          | 20,2          | 86                      | 442         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              | 70        | 5,3              | 0,4          | 35,1          | 165,8                   | 114         |
|            | <b>Итого за обед</b>               |           | <b>31,44</b>     | <b>31,81</b> | <b>129,46</b> | <b>929,1</b>            |             |
|            | <b>Итого за день</b>               |           | <b>49,79</b>     | <b>52,61</b> | <b>218,66</b> | <b>1549,4</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Седьмой день

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                 | 100       | 9,25             | 13,63 | 32       | 291                     | 1           |
|            | КАША ПШЕНИЧНАЯ                    | 200       | 8,38             | 8,14  | 38,32    | 254                     | 3           |
|            | ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ             | 200       | 1,5              | 1,6   | 7,2      | 48,5                    | 378         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30        | 2,6              | 0,4   | 17       | 81,6                    | 115         |
|            | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44,4                    | 338         |
|            | Итого за завтрак                  |           | 22,13            | 24,17 | 105,32   | 723,1                   |             |
| обед       | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 100       | 1,28             | 10,1  | 7,32     | 125                     | 67          |
|            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250       | 6,3              | 10    | 8,5      | 150                     | 84          |
|            | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ              | 120       | 11,99            | 9,95  | 1,44     | 144,48                  | 226         |
|            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 180       | 3,9              | 6,2   | 26,48    | 177                     | 312         |
|            | МОРС КЛЮКВЕННЫЙ                   | 200       | 0,1              | 0,1   | 5,9      | 26,4                    | 437         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30        | 2,6              | 0,4   | 17       | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 70        | 5,3              | 0,4   | 35,1     | 165,8                   | 114         |
|            | Итого за обед                     |           | 32,58            | 33,39 | 117,3    | 870,48                  |             |
|            | Итого за день                     |           | 54,71            | 57,56 | 222,62   | 1593,58                 |             |



### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Восьмой день

| Прием пищи | Наименование блюда                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                                                  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | <b>ХЛЕБ С СЫРОМ</b>                                              | 100       | 13,9             | 13,8         | 30,3          | 304                     | 3           |
|            | <b>КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</b>                                     | 200       | 5,5              | 3,8          | 27            | 164                     | 182         |
|            | <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                                           | 200       | 3,8              | 3            | 10            | 83,1                    | 382         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                               | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>АПЕЛЬСИН</b>                                                  | 100       | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                      | 341         |
|            | <b>Итого за завтрак</b>                                          |           | <b>26,7</b>      | <b>21,2</b>  | <b>92,4</b>   | <b>675,7</b>            |             |
| обед       | <b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b> | 100       | 1,8              | 3,2          | 10            | 77,1                    | 42          |
|            | <b>БОРЩ без томатной пасты</b>                                   | 250       | 5,6              | 8,3          | 11,1          | 142,5                   | 82          |
|            | <b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (без томатной пасты)</b>                       | 100       | 8,66             | 8,88         | 9,99          | 155,4                   | 278         |
|            | <b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (без томатной пасты)</b>                    | 180       | 4,66             | 6,55         | 28,35         | 193,31                  | 133         |
|            | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>                                    | 200       | 1                | 0,2          | 20,2          | 86                      | 442         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                               | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                                            | 70        | 5,3              | 0,4          | 35,1          | 165,8                   | 114         |
|            | <b>Итого за обед</b>                                             |           | <b>29,62</b>     | <b>27,93</b> | <b>131,74</b> | <b>901,71</b>           |             |
|            | <b>Итого за день</b>                                             |           | <b>56,32</b>     | <b>45,28</b> | <b>224,14</b> | <b>1 577,41</b>         |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Девятый день

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|            |                                       |           | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| завтрак    | <b>ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ</b> | 200       | 23               | 23,2        | 67           | 584                     | 154         |
|            | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>     | 200       | 1,2              | 1,3         | 10           | 57,5                    | 379         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                    | 30        | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ГРУША</b>                          | 100       | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 47                      | 338         |
|            | <b>Итого за завтрак</b>               |           | <b>27,2</b>      | <b>25,2</b> | <b>104,3</b> | <b>770,1</b>            |             |
| обед       | <b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>               | 100       | 1,28             | 10,1        | 7,32         | 125                     | 67          |
|            | <b>РАССОЛЬНИК</b>                     | 250       | 6,25             | 12,5        | 15           | 197,5                   | 94          |
|            | <b>ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ</b>                | 100       | 12               | 4           | 3,1          | 96                      | 242         |
|            | <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>     | 180       | 9,96             | 10,74       | 44,84        | 315                     | 171         |
|            | <b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>    | 200       | 0,68             | 0,28        | 20,78        | 88                      | 388         |
|            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                    | 30        | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                    | 115         |
|            | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                 | 70        | 5,3              | 0,4         | 35,1         | 165,8                   | 114         |
|            | <b>Итого за обед</b>                  |           | <b>31,24</b>     | <b>27</b>   | <b>102,5</b> | <b>781,10</b>           |             |
|            | <b>Итого за день</b>                  |           | <b>58,44</b>     | <b>52,2</b> | <b>206,8</b> | <b>1551,2</b>           |             |

### МЕНЮ №5

индивидуальное с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

Десятый день

| Прием пищи | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                             |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| завтрак    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 100       | 5,9              | 13,6         | 34,3          | 282,4                   | 1           |
|            | ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ                   | 200       | 16,36            | 18,18        | 6,36          | 254,54                  | 212         |
|            | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200       | 3,8              | 3            | 10            | 83,1                    | 382         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | БАНАН                                       | 100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 338         |
|            | Итого за завтрак                            |           | <b>30,16</b>     | <b>35,68</b> | <b>88,66</b>  | <b>797,64</b>           |             |
| обед       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ         | 100       | 0,95             | 6,06         | 3,05          | 71                      | 24          |
|            | БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ без томатной пасты | 250       | 4,13             | 9,13         | 14            | 156,88                  | 76          |
|            | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                              | 100       | 13,82            | 13,57        | 10,77         | 220                     | 234         |
|            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180       | 3,9              | 6,2          | 26,48         | 177                     | 312         |
|            | СОК МОРКОВНЫЙ                               | 200       | 2,1              | 0,2          | 24,4          | 108,6                   | 389         |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30        | 2,6              | 0,4          | 17            | 81,6                    | 115         |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 80        | 6,1              | 0,5          | 40,1          | 189,5                   | 114         |
|            | Итого за обед                               |           | <b>33,6</b>      | <b>36,06</b> | <b>135,8</b>  | <b>1004,58</b>          |             |
|            | Итого за день                               |           | <b>63,76</b>     | <b>71,74</b> | <b>224,46</b> | <b>1802,22</b>          |             |