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»)

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 26 февраля 2024 года №41-од
(приложение 4)
директор ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 00EF06320C825A7630F3DDE4F716F712C2 Владелец: Кузьмина Марина Николаевна Действителен: с 21.11.2023 до 13.02.2025 М.Н. Кузьмина

МЕНЮ

основное (организованное), десятидневное,
на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше,
шестиразовое питание

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13	13,8	30,3	304	3
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	264
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	9,8	44,4	338	338
	Итого за завтрак		25,58	33,44	140,02	1035,1	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,75	10,5	21,3	210,6	102
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	11	7,2	148	246
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	21,2	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		33,05	36,96	223	957,4	
полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	12,12	13,08	27	277,2	217
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	Итого за полдник		15,12	15,18	55,2	421,7	
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,3	8,2	95,2	52
	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	12	10	1,4	144,5	226
	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	2,4	4,8	27,4	163,2	165
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1		14	56,4	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	Итого за ужин		23,9	21,9	103,1	706,7	
второй ужин	Кефир с сахаром	200	5,8	5	16,5	139,9	535
	Итого за второй ужин		5,8	5	16,5	139,9	
	Итого за день		103,45	112,48	537,82	3260,8	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый 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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		**19,02**	**18,8**	**111,11**	**691**	
второй завтрак	**САЛАТ ФРУКТОВЫЙ**	100	1,01	0,63	17,02	80,75	43
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	4,9	19,4	349
	Итого за второй завтрак		**1,01**	**0,63**	**21,92**	**100,15**	
обед	**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ**	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,75	7,5	14,38	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		**43,48**	**46,18**	**111,62**	**1 038,30**	
полдник	**СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ**	60	8,8	8,5	25,6	216,5	421
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Итого за полдник		**9,36**	**8,96**	**63,78**	**378,5**	
ужин	**САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ**	100	0,8	3,1	2,6	43,7	20
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,1	12,2	5,55	172,1	256
	БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С СОУСОМ	180	2	4	20	124	192
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за ужин		**20,8**	**20,1**	**85,15**	**606,6**	
второй ужин	**ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ**	15	1,1	1,5	11,2	62,6	609
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	Итого за второй ужин		**7**	**6,6**	**21**	**172,6**	
	Итого за день		**100,67**	**101,27**	**414,58**	**2987,15**	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый 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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		**18,2**	**21,3**	**100**	**666,2**	
второй завтрак	**ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ**	150	6,88	4,63	10,25	106,88	372
	РЯЖЕНКА	180	6,4	5,5	9,2	118,8	535
	Итого за 2-й завтрак		**13,28**	**10,13**	**19,45**	**225,68**	
обед	**ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ**	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	250	6,1	9,3	19	184,5	98
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за обед		**36,75**	**33,44**	**140,1**	**1 055,60**	
полдник	**ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ**	120	15,6	11,6	31,2	296,4	254
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	200	1,9	2	16,8	93,5	378
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за полдник		**18,4**	**13,8**	**56,1**	**432,9**	
ужин	**ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ**	120	10	6	3	106	261
	КАША ПШЕНАЯ ВЯЗКАЯ	180	2	1	21	101	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С ЛИМОНОМ	200/5/7	0,1		5,1	21,7	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	63,3	4,79	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за ужин		**19,49**	**7,8**	**81,2**	**476,1**	
второй ужин	**ВАФЛИ**	15	0,5	1,5	9,3	51,3	607
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5		9,8	41,9	401
	Итого за второй ужин		**1**	**1,5**	**19,1**	**93,2**	
	Итого за день		**107,12**	**87,97**	**415,95**	**2 949,68**	

Меню
основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый завтрак	**БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ**	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" С ДЖЕМОМ	200	4,5	2	26,4	140	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Итого за завтрак		**18,3**	**18**	**92,4**	**605,8**	
второй завтрак	**КЕФИР С САХАРОМ**	200	5,8	5	16,5	139,9	535
	Итого за второй завтрак		**5,8**	**5**	**16,5**	**139,9**	
обед	**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ**	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	12,25	3,78	181	245
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		**38,39**	**37,8**	**143,92**	**1069,98**	
полдник	**ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ**	200	23	23,2	67	584	154
	КИСЕЛЬ ИЗ МАЛИНЫ	200			15	60	351
	Итого за полдник		**23**	**23,2**	**82**	**644**	
ужин	**САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ**	100	1,04	6,06	2,14	67	18
	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	15	1	0,7	71	229
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	180	2	4	10,5	88	143
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	200	1,7	2	16,4	91,1	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за ужин		**26,94**	**13,86**	**76,84**	**540,8**	
второй ужин	**ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ**	15	0,2	0,6	2,6	16,2	609
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	220	3,7	3,7	6,6	111	536
	Итого за второй ужин		**3,9**	**4,3**	**9,2**	**127,2**	
	Итого за день		**116,33**	**102,16**	**420,86**	**3127,68**	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,5	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		30,91	34,01	86,36	780,6	
второй завтрак	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	100	1	0,6	17	80,8	43
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	Итого за второй завтрак		1	0,6	21,9	100,2	
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	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		36,02	33,99	139,46	1008,2	
полдник	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	Итого за полдник		2,4	2,3	18,5	103,4	
	Итого за день		70,33	70,9	266,22	1992,4	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ С СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	3
	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4,6	4,7	22,7	152,2	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		23	20,8	87,5	633,3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	246
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		32,13	31,42	134,69	949,4	
полдник	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	120	15,6	11,6	31,2	296,4	254
	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	100	0,8	0,5	13,6	64,5	43
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/5	0	0	4,9	19,4	430
	Итого за полдник		16,4	12,1	49,7	380,3	
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	50
	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	120	15	1	0,71	106	229
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	180	2	6	18	134	125
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	71	3,8	0,3	25,1	118,4	118,4
	Итого за ужин		24,5	13,7	68,41	530	
2 ужин	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	609
	Итого за второй ужин		7	6,6	21	172,6	
	Итого за день		103,03	84,62	361,3	2665,6	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый 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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		22,13	24,17	105,32	723,1	
второй завтрак	КЕФИР	180	6,9	4,6	10,3	106,9	372
	Итого за завтрак		6,9	4,6	10,3	106,9	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	20,21	7,58	0,92	153	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	40	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	
полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	23	23,2	67	584	154
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	401
	Итого за полдник		12,1	11,6	61	402,9	
ужин	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,28	10,1	7,32	125	67
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,1	12,21	5,56	172,05	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,8	5,4	16,8	211	143
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,1	21,7	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,8	0,3	25,1	118,4	114
	Итого за ужин		19,7	21,51	74,36	571,65	
второй ужин	ВАФЛИ	15	0,45	1,5	9,3	51,3	607
	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,56	97,2	535
	Итого за второй ужин		5,67	6	7,86	148,5	
	Итого за день		99,08	101,27	376,14	2823,53	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ С СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	3
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,5	3,8	27	164	182
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		26,7	21,2	92,4	675,7	
второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	609
	КИСЕЛЬ ИЗ МАЛИНЫ	200	0	0	15	60	351
	Итого за второй завтрак		1,1	1,5	26,2	122,6	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		29,62	27,93	131,74	901,71	
полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	120	12,12	13,08	27	277,2	217
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5	0	9,8	41,9	401
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за полдник		13,02	13,38	47,1	366,1	
ужин	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,04	6,06	2,14	67	18
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10	6	3	106	261
	КАША ПШЕНАЯ ВЯЗКАЯ	180	2	1	21	101	173
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/5	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,4	35,6	168,1	114
	Итого за ужин		20,41	13,86	83,64	543,1	
второй ужин	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за второй ужин		6,3	5,5	20,6	158	
	Итого за день		97,15	83,37	401,68	2767,21	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше,
шестиразовое питание

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	23	23,2	67	584	154
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		27,2	25,2	104,3	770,1	
второй завтрак	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	100	4,58	3,08	6,83	71,25	372
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	4,9	19,4	349
	Итого за второй завтрак		4,58	3,08	11,73	90,65	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100/30	15,98	20,51	13,88	304	242
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		44,76	37,18	140,19	1 118,90	
полдник	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	8,8	8,5	25,6	216,5	560
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	200	1,8	2	16,6	92,3	378
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за полдник		18,3	13,8	55,9	431,7	
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10,32	9,99	11,1	176,49	281
	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	2,4	3,36	19,2	118,8	338
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	0	14	56,4	351
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	9,91	0,81	65,16	307,93	114
	Итого за ужин		26,28	20,62	129,51	812,22	
второй ужин	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	Итого за второй ужин		0,9	0,7	16,2	74,3	
	Итого за день		122,02	100,58	457,83	3297,87	

Меню

основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,86	13,59	34,32	282,43	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		30,12	35,67	88,68	797,67	
второй завтрак	РЯЖЕНКА	180	5,8	5	8,4	108	535
	Итого за второй завтрак		5,8	5	8,4	108	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		33,6	36,06	135,8	1004,58	
полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	200	1,8	2	16,6	92,3	378
	ВАФЛИ	15	0,45	1,5	9,3	51,3	607
	Итого за полдник		2,25	3,5	25,9	143,6	
	Итого за день		71,77	80,23	258,78	2053,85	