

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»)

185033, Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Сегежская, д.2. Тел. 52-63-50, 52-61-79
ИНН 1001034935, КПП 100101001, ОГРН 1031000020480, E-mail: school-internat24@mail.ru

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 29 августа 2025 года №160-од
приложение 3
директор М.Н. Кузьмина

МЕНЮ
основное (организованное), десятидневное, на период осень-зима,
возрастная категория 12 лет и старше, шестиразовое питание

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	174
	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		18,48	33,24	144,02	1013,5	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	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		34,96	39,3	152,89	1098,4	
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	0	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		98,26	114,6 2	471,71	3380,2	
2 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
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,2	3,8	27,04	164	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	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		18,55	18,33	101,94	652	
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	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,75	7,5	14,38	142,5	99

	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	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		23,82	23,16	111,97	799,70	
полдн ик	СДОБА ОБЫКНОВЕННА Я	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 СОЛЕННЫХ 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		80,54	77,78	405,76	2709,55	
3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
первы й завтра к	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,92	7,9	45,21	272	2
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ/ ГОРОХ ОТВАРНОЙ	165/3 5	16	25	5	306	210/ 131
	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		27,72	36,6	87,51	789,7	
второй завтрак	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	40	59
	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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	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		27,12	25,53	138,98	895,60	
полдник	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	120	15,6	11,6	31,2	296,4	254
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10	6	3	106	261
	КАША ПШЕННАЯ 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		107,01	95,36	402,34	2 913,18	
4 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,51	11,72	37,05	285	182
	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		21,31	27,72	103,05	750,8	
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 ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	29
	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		38,53	37,78	144,65	1072,98	
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60	45
	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 СГУЩЕНый	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		27,21	11,05	81,17	533,8	
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		119,75	109,05	436,57	3268,68	
5 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	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		35,32	35,93	135,22	1006,2	
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		69,63	72,84	261,98	1990,4	
6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	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		15	20,6	91,5	611,7	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	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		34,78	37,13	142,57	1042,4	
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 СОЛЕННЫМИ	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		97,68	90,13	373,18	2737	
7 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углев од ы		
первы й завтра к	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 завтра к	КЕФИР	180	6,9	4,6	10,3	106,9	372
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	29
	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	

полдн ик	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		23,5	23,3	82	646,9	
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	16,86	148,5	
	Итого за день						
8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жи р ы	Углевод ы		
завтра к	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,92	20,76	47,98	478	223
	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		32,22	24,36	83,08	685,7	
второй завтра к	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 СОЛЕННЫМИ 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

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	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		31,58	26,8	135,12	910,40	
полдн ик	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	8,8	8,5	25,6	216,5	560
	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		9,7	8,8	45,7	305,4	
ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,12	5,1	11,17	90	46
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10	6	3	106	261
	КАША ПШЕННАЯ 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		19,49	12,9	92,67	566,1	
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		100,39	79,86	403,37	2748,2	
9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углев оды		
завтра к	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,92	7,9	45,21	272	2
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,2	3,8	27,04	164	182
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		9,12	9,9	82,51	458,1	
второй завтра к	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	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	100/3 0	15,98	20,51	13,88	304	294
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	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	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		48,31	52,13	151,36	1 313,90	
полдн ик	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	12,12	13,08	27	277,2	217
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608

второй ужин	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		107,4 9	100,2 3	447,21	3180,87	
10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	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		33,51	35,71	86,36	806,24	
второй завтра к	РЯЖЕНКА	180	5,8	5	8,4	108	535
	Итого за второй завтрак		5,8	5	8,4	108	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	29
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
	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		34,5	36,39	138,4	1023,89	
полдн ик	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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		76,06	80,6	259,06	2081,73	