

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 27 февраля 2026 год №49-од
Директор
М.Н. Кузьмина

МЕНЮ

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

1 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 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	30/40	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	21,2	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		35,5	33,24	152,21	1042,4	
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	70/80	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	Итого за ужин		23,9	21,9	103,1	706,7	
второй ужин	КЕФИР	200	5,8	5	16,5	139,9	535
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	609
	Итого за второй ужин		6,9	6,5	27,7	201,5	
Итого за день			99,9	110,06	482,23	3385,8	

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 МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		20,05	19,93	104,24	681,1	
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
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	МОРС ВИШНЕВЫЙ	200	0,2	0	9,1	36,8	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		50,83	52,05	113,58	1 173,70	
полдник	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	8,8	8,5	25,6	216,5	421
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	Итого за полдник		15,1	13,9	45,7	373,5	
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
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/80	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за ужин		22,3	18,8	90,05	620,6	
второй ужин	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	609
	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	535
	Итого за второй ужин		6,9	6,5	19,6	170,6	
	Итого за день		116,19	111,81	395,09	3119,65	
3 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 НАТУРАЛЬНЫЙ/ ГОРОХ ОТВАРНОЙ	165/35	16	25	5	306	210/131
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	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		27,72	36,6	87,51	789,7	
второй завтрак	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	150	6,88	4,63	10,25	106,88	372
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	Итого за 2-й завтрак		6,88	4,63	15,15	126,28	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	53
	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	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за обед		27,71	29,48	137,75	928,60	
полдник	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	120	15,6	11,6	31,2	296,4	254
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за полдник		22,4	16,9	49,1	449,4	
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10	6	3	106	261
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С ЛИМОНОМ	200/5/7	0,1		5,1	21,7	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33,3/63,3	4,79	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за ужин		24,11	12,22	91,93	577,1	
второй ужин	БИФИДОК	200	5,6	5	8	100	569
	Итого за второй ужин		5,6	5	8	100	
	Итого за день		114,42	104,83	389,44	2 971,08	
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	30/40	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	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,8	2	16,6	92,3	378
	Итого за второй завтрак		2,7	2,7	27,9	147,2	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	23
	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	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		38,4	31,91	144,08	1016,98	
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	0,99	0,11	2,13	13	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	20/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60/70	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за ужин		26,89	7,91	76,83	486,8	
второй ужин	КЕФИР	200	5,8	5	16,5	139,9	535
	Итого за второй ужин		5,8	5	16,5	139,9	
	Итого за день		118,1	98,44	450,36	3185,68	
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	30/40	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	0,87	0,14	2,87	16	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	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114

	Итого за обед		35,24	30,01	135,04	951,2	
полдник	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4,4	3,1	14,6	101	536
	Итого за полдник		11,2	8,9	35,7	265,9	
	Итого за день		78,35	73,52	279	2097,9	
6 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 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	30/40	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	47
	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 рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		35,25	31,74	141,71	991,4	
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 ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	Итого за полдник		17,9	13,7	52	409,4	
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	20/30	2	0,3	12,7	61,2	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/71	3,8	0,3	25,1	118,4	118,4
	Итого за ужин		24,5	13,7	68,41	530	
2 ужин	БИФИДОК	200	5,6	5	8	100	569
	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		99,65	86,34	374,62	2715,1	
7 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	30/40	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	ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	608
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕНый	200	1,8	2	16,6	92,3	378
	Итого за второй завтрак		2,7	2,7	27,9	147,2	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНый ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	53
	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	30/40	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
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	Итого за полдник		28,9	28,3	76,8	694	
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	20/30	2	0,3	12,7	61,2	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	40/80	3,8	0,3	25,1	118,4	114
	Итого за ужин		19,7	21,51	74,36	571,65	
второй ужин	КЕФИР	200	5,8	5	16,5	139,9	535
	Итого за второй ужин		5,8	5	16,5	139,9	
	Итого за день		111,81	115,07	418,18	3146,33	
8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	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	30/40	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 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
	БОРИЩ	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	30/40	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	
полдник	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	8,8	8,5	25,6	216,5	560
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за полдник		15,1	13,9	45,7	373,5	
ужин	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	0,99	0,11	2,13	13	18
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/5	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/40	2	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/70	5,37	0,4	35,6	168,1	114
	Итого за ужин		21,08	14,26	89,93	577,39	
второй ужин	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	535
	Итого за второй ужин		5,8	5	8,4	108	
	Итого за день		106,88	85,82	388,43	2777,59	
9 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
	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 завтрак	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	100/30	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	30/40	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	
полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	12,12	13,08	27	277,2	217
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5		9,8	41,9	401
	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	0,87	0,14	2,87	16	24
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10	6	3	106	261
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	0	14	56,4	351
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/130	9,91	0,81	65,16	307,93	114
	Итого за ужин		30,1	12,77	133,76	769,93	
второй ужин	БИФИДОК	200	5,6	5	8	100	569
	Итого за второй ужин		5,6	5	8	100	
	Итого за день		116,01	96,68	443,26	3164,28	
10 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	16,36	18,18	6,36	254,54	212
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	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 завтрак	ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ	15	0,2	0,6	2,6	16,2	609
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	Итого за второй завтрак		0,2	0,6	7,5	35,6	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	23
	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	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		34,37	30,52	137,83	967,89	
полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	534
	ВАФЛИ	25	0,45	1,5	9,3	51,3	607
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4,4	3,1	14,6	101	536
	Итого за полдник		10,75	9,7	33,7	262,3	
	Итого за день		78,83	76,53	265,39	2072,03	