



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ КК школы-интерната  
г. Костромской

И.Ю. Михайлова

«19.09» 2021

**Примерное основное(организованное) четырнадцатидневное меню  
ГКОУ КК школы-интернат ст-цы Костромской  
на осенне-зимний период возрастная категория  
от 12лет и старше**

Примерное основное ( организовванное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 1 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1день1 Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	№139
	Каша геркулесовая мол	200	6,33	8,90	31,81	207,38	№109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	24,85	90,40	
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00	№365
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	54,60	№366
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	№300
Итого за завтрак			500	17,75	22,24	69,08	529,82
Обед	Суп картоф с клецками	200	3,00	2,63	13,17	89,55	№46
	Салат из отв.свеклы	80	1,43	5,09	9,50	75,35	№23
	Тефтели из говядины	90	14,12	18,77	11,23	217,83	№200
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	№241
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
Итого за обед полдник	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60	
	Свежие фрукты (по сезону)	180	0,60	0,45	25,45	92,30	№89
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	№269
	Кондитерские изд	20,00	0,60	0,45	9,92	81,20	
		220	4,37	4,38	35,87	235,12	
	Рыба тушеная с овощами	80\50	12,44	8,03	6,43	137,39	№172
Итого за полдник Ужин1	Кашагречневая рассып.	150	8,73	5,43	45	263,8	№219
	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60	
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	№284
		440	24,37	13,94	93,00	600,58	
	Кисло-молочные продукты	150	4,20	4,77	6,13	84,39	№272
Итого ужин 2		150	4,20	4,27	6,13	84,39	
	ВСЕГО:	2300	77,67	78,51	320,60	2206,99	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 1 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак №1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	№139
	Каша геркулесовая мол	250	7,91	13,12	31,81	259,22	№109
	Хлеб с маслом сливочным	50/ 10	4,35	5,23	22,63	155,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№365
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	54,60	№366
Обед	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,02</b>	<b>27,37</b>	<b>68,72</b>	<b>587,62</b>	
	Суп картоф с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	№46
	Салат из отв.свеклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	№23
	Тефтели из говядины	100	18,35	20,85	12,48	311,85	№200
	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	52,90	237,40	№241
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты (по сезону)	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
	<b>Итого обед</b>	<b>1160</b>	<b>32,92</b>	<b>37,29</b>	<b>145,67</b>	<b>1037,94</b>	
полдник	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	№269
	Кондитерские изд.	20,00	0,60	0,45	9,92	81,20	
Ужин1	<b>Итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>4,37</b>	<b>4,38</b>	<b>35,87</b>	<b>235,12</b>	
	Рыба тушеная с овощами	140	12,44	8,03	10,65	156,61	№172
	Каша гречневая рассып.	180	10,53	6,51	54	316,57	№219
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	№284
Ужин2	<b>Итого ужин 1</b>	<b>630</b>	<b>27,49</b>	<b>15,26</b>	<b>114,14</b>	<b>715,37</b>	
	Кисло-молочные продукты	180	5,04	5,74	7,36	101,27	№272
	<b>Итого ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>101,27</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2750</b>	<b>90,84</b>	<b>90,04</b>	<b>383,04</b>	<b>2722,44</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 2 возрастная категория 7-11лет

№	Прием пищи, блюда	Масса (г)	Пищевые (%)		Энерг (ккал)		№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша манная мол.	200	6,20	Жиры	Углеводы	35,13	№107
	Какао с молоком	200	3,77		3,93	25,95	№269
	Хлеб пшеничный	40	2,64		0,48	13,68	
	Масло сливочное	10	0,10		3,84	0,10	№365
Итого за завтрак		450,00	12,71		16,30	74,86	532,34
Обед	Салат из отв.свеклы	60	0,52		5,23	4,12	№28
	Щи из св. капусты	200	2,09		6,33	10,64	№63
	Жаркое по домашнему	220	22,54		17,33	22,13	№181
	Сок фруктовый	200	2,00		0,20	20,20	№293
	Хлеб пшеничный	50	2,64		0,48	13,68	
	Хлеб рж	40	2,64		0,48	13,68	
Итого за обед	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,60		0,45	15,45	№89
		920,00	33,03		30,50	99,90	881,22
	Запеканка из творога (твор.9%)	210	17,96		17,49	40,36	№141
	Чай с сахаром	200	0,20		0,00	14,00	№299
		410,00	18,16		17,49	54,36	356,40
	Плов с сухофруктами	150	4,33		9,19	55,23	№127
Итого ужин 1	Компот из св. плодов	200	0,16		0,00	12,70	№283
	Хлеб пшеничный	50	2,64		0,48	13,68	
	Хлеб рж	40	2,64		0,48	13,68	
		440,00	9,77		10,15	95,29	574,34
Ужин №2	Кисло-молочные продукты	150	4,20		4,27	6,13	№272
Итого ужин 2		150,00	4,20		4,27	6,13	84,39
	ВСЕГО:	2370,00	77,87		78,71	330,54	2428,69




Примерное основное ( организовванное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 2 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя1 день 2							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,20	8,05	35,13	215,00	№107
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	№269
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	54,60	№366
Итого за завтрак		530	18,67	22,67	88,23	609,52	
Обед	Салат из отв.свеклы	100	1,13	5,09	9,50	75,35	№23
	Щи из св. капусты	250	2,61	7,91	13,30	134,78	№63
	Жаркое по домашнему	230	20,56	17,33	27,97	307,08	№181
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
Итого за обед		1080,00	35,61	32,18	129,34	966,01	
Полдник	Запеканка из творога (твор.9%)	210	17,96	17,49	40,36	300,40	№141
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№300
Итого за полдник		410,00	18,16	17,49	54,36	356,40	
Ужин №1							
	Плов с сухофруктами	200	5,77	12,26	73,64	395,00	№127
	Компот из св. плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	№283
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
Итого за ужин 1		510,00	12,53	13,46	123,91	697,04	
Ужин2	Кисло-молочные продукты	180	5,80	5,00	8,40	108,00	№272
Итого за ужин 2		180,00	5,80	5,00	8,40	108,00	
	ВСЕГО:	2710,00	90,77	90,80	404,24	2736,97	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 3 возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60		1,52		7,12	6,16	№
	Омлет натуральный	130		11,64		18,04	3,04	№132
	Кофейный напиток	200		2,79		3,19	19,71	№286
	Хлеб пшеничный	50		2,64		0,48	13,68	113,00
	Масло сливочное	10		0,10		7,20	0,10	№365
	Сыр	20		6,96		8,85	0,00	№366
Итого за завтрак		470,00		25,65		44,88	42,69	723,17
Обед	Овощная нарезка по сезону	60,00		0,54	0		10,8	№22
	Суп карт. с макар изд	200		2,26		2,28	17,40	№427
	Печень говяжья по-строгановски	100		12,85		6,02	7,14	№192
	Каша пшеничная рассыпчатая	150		4,38		4,28	26,09	№222
	Сок фруктовый	200		2,00		0,20	20,20	№293
	Хлеб пшеничный	50		2,64		0,48	13,68	
Итого за обед	Хлеб ржаной	40		2,64		0,48	13,68	85,60
	Свежие фрукты по сезону	150		0,60		0,60	15,40	119,90
		950,00		27,91		14,34	113,59	754,71
Полдник	Ватрушка с повидлом	60		7,08		2,63	73,84	№330
	Компот из св. плодов	200		0,16		0,00	14,99	№283
		260,00		7,24		2,63	88,83	279,71
Итого за полдник	Ужин1	200		5,12		6,62	35,13	№114
	Каша рисовая молочная	80		1,19		6,07	8,93	№9
	Салат из моркови	200		0,00		0,00	11,28	№299
	Чай с сахаром	50		2,64		0,48	13,68	113,00
	Хлеб пшеничный	40		2,64		0,48	13,68	85,60
	Хлеб ржаной	370,00		11,59		13,65	82,70	516,42
Итого за ужин 1		150		4,20		4,77	6,13	№272
Итого ужин 2	Кисло-молочные продукты	150,00		4,20		4,77	6,13	84,39
	Итого ужин 2	2200,00		76,59		80,27	333,94	2358,40
ВСЕГО:								



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний неделя 1 день 3 период возрастная категория 12 лет и старше

Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 12 лет и старше									
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			блюда	Белки	Жиры			Углеводы	ценность
Неделя 1 день 3									
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60		1,52	7,12	6,16	95,20	№	
	Омлет натуральный	150		11,64	18,04	3,04	221,08	№132	
	Кофейный напиток	200		1,40	3,19	17,35	89,32	№287	
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10		5,22	6,27	27,15	186,00		
	Сыр	20		6,96	8,85	0,00	109,20	№366	
Итого за завтрак		500,00		26,74	43,47	53,70	700,80		
Обед	Овощная нарезка по сезону	100,00		0,9	0	0	18	№22	
	Суп карт. с макар изд	250		2,83	2,86	21,76	124,09	№47	
	Печень говяжья по-строгановски	100		12,85	6,02	7,14	135,84	№192	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180		7,88	7,70	46,96	289,39	№222	
	Сок фруктовый (яблочный)	200		2,00	0,20	5,80	36,00	№293	
	Хлеб пшеничный	90		4,75	0,86	24,62	203,40		
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	21,60	128,40		
	Свежие фрукты по сезону	180		0,60	0,07	12,15	81,00	№89	
	Итого за обед		1160,00		35,77	18,43	140,03	1016,12	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	100		8,28	9,72	65,84	219,07	№330
Компот из св. плодов		180		0,16	0,00	14,99	60,64	№283	
Итого за полдник			300,00		8,44	9,72	80,83	279,71	
Каша рисовая молочная		250		6,40	8,27	45,76	262,66	№114	
Салат из моркови		100		1,19	6,07	8,93	62,57	№9	
Итого за ужин 1	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,28	45,12	№299	
	Хлеб пшеничный	50		2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	21,60	128,40		
	Итого за ужин 1		660,00		14,19	15,54	101,25	611,75	
	Кисло-молочные продукты	180		5,80	5,00	8,40	108,00	№272	
Итого за ужин 2	Итого за ужин 2		180,00		5,80	8,40	108,00		
	ВСЕГО:		2800,00		90,94	92,16	384,21	2716,38	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период **неделя 1 день 4** возрастная категория **7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	№139
	Суп молочный с макар.изд	200	6,58	5,40	34,96	215,20	№53
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00	№365
Итого за завтрак	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	109,20	№366
	Овощная нарезка по сезону	510,00	20,67	21,93	68,73	684,89	
	Суп гороховый	60	0,54	0	0	10,8	№22
	Рагу из птицы	200	2,34	3,89	13,61	98,79	№45
	Сок фруктовый	230	15,25	28,74	33,92	428,16	№214
Итого за обед	Хлеб пшеничный	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Свежие фрукты по сезону	40	2,64	0,48	13,68	85,60	
	Кондитерские изд	180	0,60	0,45	25,45	92,30	№89
	Молоко кип. 2.5%	960,00	25,47	34,24	120,54	853,85	
Итого за полдник	Печень говяжья по-строгановски	20,00	0,60	0,45	15,45	70,50	
	Капуста тушеная	200	5,59	6,38	24,70	132,80	№288
	Чай с сахаром	220,00	6,19	6,83	40,15	203,30	
	Хлеб пшеничный	100	11,85	6,02	7,14	135,84	№192
	Хлеб ржаной	150	3,93	4,84	20,17	130,74	№235
Итого ужин 1	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	11,28	45,12	№299
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Кисло-мол. продукты	40	2,64	0,48	13,68	85,60	
	ВСЕГО:	540,00	21,06	11,82	65,95	510,30	
		150	4,20	4,77	6,13	84,39	№272
Итого ужин 2	ВСЕГО:	150,00	4,20	4,77	6,13	84,39	
		2380,00	77,59	79,59	301,50	2336,73	



## Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 4 возрастная категория 12 лет и старше

Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 4 возрастная категория 12-14 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	№139
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,56	16,71	81,73	205,10	№53
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	109,20	№366
Итого за завтрак		570,00	27,13	35,19	128,87	681,79	
Обед	Овощная нарезка по сезону	100	0,9	0	0	18	№22
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	№45
	Рагу из птицы	230	13,25	28,74	33,92	428,16	№214
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
		1110,00	26,90	34,48	126,10	975,75	
	Кондитерские изд	30,00	0,60	0,45	18,45	70,50	
	Молоко кип.(2,5%)	200	5,32	6,38	24,70	192,80	№288
Итого за обед		220,00	5,92	6,83	43,15	263,30	
Полдник		100	12,85	6,02	7,14	135,84	№192
Итого за полдник	Печень говяжья по-строгановски	200	5,24	4,84	26,90	174,32	№235
	Капуста тушеная	200	0,00	0,00	11,28	45,12	№299
	Чай с сахаром	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Хлеб ржаной	610,00	24,69	12,06	80,60	596,68	
Итого за ужин 1	Кисло-молочные продукты	180	5,80	5,00	8,40	108,00	№272
		180,00	5,80	5,00	8,40	108,00	
Итого за ужин 2	ВСЕГО:	2690,00	90,44	93,56	387,12	2625,52	



## Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 5 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Неделя 1 день 5 Завтрак	блюда	блюда						
	Каша манная молочная	250	6,20	7,40	30,80	215,00	№107	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286	
	Хлеб с маслом сливочным	50/ 10	4,35	5,23	22,63	155,00		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,34</b>	<b>15,82</b>	<b>73,14</b>	<b>488,69</b>		
Обед	Салат из капусты(сезон)	100,00	1,07	6,15	4,92	79,03	№4\№7	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	№37	
	Котлеты рыбные	120	15,96	13,19	11,92	187,00	№161	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	6,51	54	316,57	№219	
	соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	№265	
Итого за обед полдник	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293	
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	№	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
	Свежие фрукты (по сезону)	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89	
		<b>1230</b>	<b>41,04</b>	<b>36,20</b>	<b>162,84</b>	<b>1170,59</b>		
Итого за полдник	Запеканка из творога	210	17,96	17,49	40,36	300,40	№141	
	Повидло фруктовое	50	1,50	1,98	28,50	16,55	№89	
	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,76	№283	
		<b>430</b>	<b>20,02</b>	<b>19,47</b>	<b>96,75</b>	<b>430,71</b>		
	Рагу овощное	200	3,72	14,87	22,57	238,99	№92	
Ужин 1	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№300	
		<b>510</b>	<b>10,52</b>	<b>16,07</b>	<b>71,85</b>	<b>536,39</b>		
	Кисло-молочные продукты	180	5,80	5,00	8,40	108,00	№272	
Итого за ужин 2		<b>180</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2860,00</b>	<b>90,72</b>	<b>92,56</b>	<b>412,98</b>	<b>2734,38</b>		



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 5 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5 Завтрак	Каша манная молочная	200	6,20	7,40	38,78	215,00	№106
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	90,40	
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00	№365
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450,00</b>	<b>11,73</b>	<b>14,91</b>	<b>72,27</b>	<b>490,09</b>	
Обед	Салат из капусты(сезон)	60	0,96	6,00	7,14	66,36	№4\№7
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,88	№37
	Котлеты рыбные	100	14,14	9,57	9,10	187,00	№161
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	№219
	соус томатный	30	0,26	0,74	2,28	28,9	№265
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	№
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	85,60	
	Свежие фрукты (по сезону)	180	0,60	0,45	25,45	92,30	№89
	<b>Итого обед</b>	<b>750,00</b>	<b>33,49</b>	<b>28,68</b>	<b>145,18</b>	<b>961,84</b>	
полдник							№141
	Запеканка из творога	150	17,96	17,49	40,36	300,40	
	Повидло фруктовое	30	0,90	1,98	17,28	16,55	№89
	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,76	№283
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>19,42</b>	<b>19,47</b>	<b>85,53</b>	<b>430,71</b>	
	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24	№92
Ужин1	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	85,60	№
	<b>Итого ужин 2</b>	<b>150,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,77</b>	<b>6,13</b>	<b>84,39</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2170,00</b>	<b>77,11</b>	<b>79,94</b>	<b>367,39</b>	<b>2400,87</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 1 неделя день 6 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
	блюда	блюда					ценность	
Неделя 1 день 6								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11		№102
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		№269
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	90,40		
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00		№365
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450,00</b>	<b>13,06</b>	<b>19,94</b>	<b>74,82</b>	<b>551,43</b>		
Обед	Суп картоф.с крупой рисовой	200	1,95	2,30	17,40	122,00		№51
	Бефстроганов из говядины	70/ 30	14,10	21,93	3,20	271,40		№176
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74		№235
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00		№293
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60		
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,45	25,45	92,30		№89
<b>Итого за обед</b>		<b>920,00</b>	<b>27,86</b>	<b>30,68</b>	<b>113,78</b>	<b>851,04</b>		
Полдник	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,76		№283
	Конд. изд.	<b>20,00</b>	0,60	0,45	9,92	81,20		
<b>Итого за полдник</b>		<b>220,00</b>	<b>1,16</b>	<b>0,45</b>	<b>37,81</b>	<b>194,96</b>		
Ужин №1	Птица отварная	70\50	18,22	18,22	0,97	203,40		№212
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	45,21	211,09		№227
	Овощная нарезка по сезону(помидоры)	60,00	0,54	0	0	10,8		№22
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00		№300
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60		
<b>Итого ужин 1</b>		<b>620,00</b>	<b>29,76</b>	<b>24,47</b>	<b>87,54</b>	<b>679,89</b>		
Ужин №2	Кисло-молочные продукты	150	4,20	4,77	6,13	84,39		№272
<b>Итого ужин 2</b>		<b>150,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,77</b>	<b>6,13</b>	<b>84,39</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2360,00</b>	<b>76,04</b>	<b>80,31</b>	<b>320,08</b>	<b>2361,71</b>		



## Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 6 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6 Завтрак	блюда						
	Каша "Дружба"	250	8,18	10,41	43,86	356,20	№102
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	№269
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,17</b>	<b>20,61</b>	<b>96,96</b>	<b>696,12</b>	
Обед	Суп картоф.с крупой рисовой	250	1,95	2,30	17,40	83,15	№51
	Бефстроганов из говядины	100	16,10	23,93	3,20	271,40	№176
	Капуста тушеная	200	4,68	9,80	33,62	174,32	№235
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
		<b>1080,00</b>	<b>34,04</b>	<b>37,88</b>	<b>132,79</b>	<b>977,67</b>	№283
Итого за обед	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	47,89	113,76	
	Кондитерские изд	25,00	0,60	0,45	9,92	81,20	
		<b>220,00</b>	<b>1,16</b>	<b>0,45</b>	<b>57,81</b>	<b>194,96</b>	
Итого за полдник Ужин1	Птица отварная	120	18,22	21,22	0,97	242,68	№212
	Макароны отварные	180	6,62	6,35	45,21	211,09	№227
	Овощная нарезка по сезону	100,00	0,9	0	0	18	№22
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№300
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
Итого за ужин 1 Ужин2	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
		<b>710,00</b>	<b>32,54</b>	<b>28,77</b>	<b>95,46</b>	<b>769,17</b>	
	Кисло-молочные продукты	180	5,80	5,00	8,40	108,00	№272
		<b>180,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>90,71</b>	<b>92,71</b>	<b>391,42</b>	<b>2745,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 1 день 7			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) из полбы	200	7,44	8,07	35,28	243,92		№108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00		№300
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	90,40		
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00		№365
	Сыр	13	6,96	8,85	0,00	109,20		№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>463,00</b>	<b>17,34</b>	<b>21,24</b>	<b>63,06</b>	<b>565,52</b>		
Обед	Овощная нарезка по сезону(огурец)	60	0,51	3,05	1,99	8,40		№30\№16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,88		№37
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,73	5,42	39,13	241,15		№222
	Биточки из говядины	90,00	13,74	14,06	10,55	271,00		№189
	Томатный соус	50	0,27	1,84	2,62	28,08		№264
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	38,73	155,43		№274
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60		
	Свежие фрукты	200	2,00	0,80	20,80	86,00		№89
		<b>1040,00</b>	<b>30,77</b>	<b>30,98</b>	<b>136,15</b>	<b>964,54</b>		
<b>Итого за обед</b>								
Полдник	Конд.изд.	20,00	0,60	0,45	9,92	81,20		
	Фруктовый сок (яблочный)	200	0,60	0,60	20,20	119,90		№89
		<b>220,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,05</b>	<b>30,12</b>	<b>201,10</b>		
	Рыба отварная	100	13,57	14,41	35,57	173,75		№164
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45		№241
<b>Итого за полдник</b>	Зеленый горошек консерв.	60	1,88	1,97	4,19	46,72		№229
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		№286
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00		
	Хлеб рж	40	2,64	0,48	13,68	85,60		
		<b>600,00</b>	<b>20,88</b>	<b>20,05</b>	<b>73,15</b>	<b>424,76</b>		
<b>Итого ужин 1</b>								
Ужин №2	Кисло-молочные продукты	150	5,60	6,38	8,18	112,52		№272
<b>Итого ужин 2</b>		<b>200,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2473,00</b>	<b>75,79</b>	<b>79,70</b>	<b>310,66</b>	<b>2268,44</b>		



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 1 день 7 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 7					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	Белки 7,44 Жиры 8,07 Углеводы 35,28	243,92	№108
	Чай с сахаром	200	0,20 0,00 14,00	56,00	№300
	Хлеб с маслом сливочным	50/ 10	4,35 5,23 22,63	155,00	
	Сыр	20	6,96 8,85 0,00	109,20	№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>523,00</b>	<b>18,95 22,15 71,91</b>	<b>564,12</b>	
Обед	Овощная нарезка по сезону	100	0,85 5,08 3,31	14,00	№30\№16
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90 6,66 10,81	111,11	№37
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38 7,70 46,96	289,39	№222
	Биточки из говядины	100,00	12,74 14,06 6,88	212,10	№189
	Томатный соус	50	7,88 7,70 46,96	289,39	№264
	Кисель фруктовый	200	1,36 0,00 38,73	155,43	№274
	Хлеб пшеничный	90	4,75 0,86 24,62	203,40	
	Хлеб рж	60	3,96 0,72 21,60	128,40	
	Свежие фрукты	180	2,00 0,80 20,80	86,00	№89
<b>Итого за обед</b>		<b>1210,00</b>	<b>38,07 42,72 196,05</b>	<b>1285,82</b>	
Полдник	Кондитерские изд	25,00	0,60 0,45 9,92	81,20	
	Фруктовый сок (яблочный)	200	0,60 0,60 15,40	119,90	№89
<b>Итого за полдник</b>		<b>220,00</b>	<b>1,20 1,05 25,32</b>	<b>201,10</b>	
Ужин №1	Котлеты рыбные	100	11,83 14,41 35,57	202,65	№161
	Картофельное пюре	180	3,19 6,06 23,29	160,45	№241
	Зеленый горошек консерв.	60	1,88 1,97 4,19	46,72	№229
	Кофейный напиток	200	2,79 3,19 19,71	118,69	№286
	Хлеб пшеничный	50	2,64 0,48 13,68	113,00	
	Хлеб рж	60	3,96 0,72 21,60	128,40	
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>650,00</b>	<b>26,29 20,29 81,07</b>	<b>496,46</b>	
Ужин 2	Кисло-молочные продукты	180	5,60 6,38 8,18	112,52	№272
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>180,00</b>	<b>5,60 6,38 8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2783,00</b>	<b>90,11 92,59 382,53</b>	<b>2660,02</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 8 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8					
Завтрак					
	Каша манная молочная	200	Белки 6,20 Жиры 8,05 Углеводы 51,44	222,02	№107
	Кофейный напиток	200	2,79 3,19 19,71	118,69	№286
	Хлеб пшеничный	40	2,88 0,36 19,88	90,40	
	Масло сливочное	10	0,10 3,84 0,10	66,00	№365
	Сыр	20	6,96 8,85 0,00	109,20	№366
Итого за завтрак		470	18,93 24,29 91,13	606,31	
Обед					
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52 5,33 8,65	88,88	№37
	Биточки из говядины	100,00	13,74 14,06 6,88	212,10	№189
	Капуста тушеная	150	3,93 4,84 20,17	130,74	№235
	Фруктовый сок	200	1,00 0,00 20,20	92,00	№293
	Хлеб пшеничный	50	3,80 0,45 24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64 0,48 13,68	72,00	№
	Свежие фрукты (по сезону)	150	0,60 0,45 25,45	92,30	№89
Итого за обед		890	27,23 25,61 119,88	801,02	
полдник		80	7,64 6,21 32,40	173,25	№335
	Чай с сахаром	200	0,00 0,00 11,28	45,12	№299
Итого за полдник		280	7,64 6,21 43,68	218,37	
Ужин1					
	Яйцо отварное	40	5,08 4,60 0,28	63,00	№139
	Макароны запечен. с сыром	150	4,50 7,00 45,21	194,60	№124
	Какао с молоком	200	3,77 3,93 25,95	153,92	№269
	Хлеб ржаной	40	2,64 0,48 13,68	72,00	№
	Хлеб пшеничный	50	3,80 0,45 24,85	113,00	
Итого ужин 1		480	19,79 16,46 109,97	596,52	
Ужин2		150	4,20 4,77 6,13	84,39	№272
Итого ужин 2					
	Кисло-молочные продукты	150	4,20 4,77 6,13	84,39	
Итого ужин 2		150	4,20 4,77 6,13	84,39	
Всего		2270	77,79 77,34 370,79	2306,61	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 8 возрастная категория 12 лет и старше

Примерное основное ( организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 8 возрастная категория 12 лет и старше					Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		ценность	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8 Завтрак						№107
	Каша манная молочная	250	7,75	10,06	38,86	215,00
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб с маслом сливочным	50/ 10	4,35	5,23	22,63	155,00
	Сыр	20	6,96	8,85	0,00	109,20
Итого за завтрак Обед			21,85	27,33	81,20	597,89
			1,90	6,66	10,81	111,11
	Борщ с капустой и картофелем	250				
	Биточки из говядины	100,00	13,74	14,06	6,88	212,10
	Капуста тушеная	200	4,68	9,80	33,62	174,32
	Фруктовый сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40
	Свежие фрукты (по сезону)	150	0,60	0,07	12,15	81,00
			30,63	32,17	129,88	1002,33
Итого за обед Полдник		80	7,64	8,21	32,40	173,25
	Пирожок, печенный с капустой					
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
			7,64	8,21	43,68	218,37
					0,28	63,00
Итого за полдник ужин1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	269,37
	Макароны запечен с сыром	180	7,40	9,12	42,58	153,92
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	128,40
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	113,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	727,69
Итого за ужин 1 ужин2	Итого		24,01	18,82	115,26	101,27
	Кисло-молочные продукты	180	5,04	5,74	7,36	101,27
			5,04	5,74	7,36	2647,55
	Итого за ужин 2		89,17	92,27	377,38	
	Всего					







Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 9 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,56	16,71	24,54	139,26	№52
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№300
	Хлеб с маслом сливочным	60/10	5,22	6,27	27,15	186,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,98</b>	<b>22,98</b>	<b>65,69</b>	<b>381,26</b>	
Обед	Щи из св. капусты	250	2,61	7,91	13,30	134,79	№63
	Рыба тушеная с овощами	90\50	7,44	8,03	7,51	137,39	№172
	Каша пшенная рассып.	180	7,35	7,70	46,96	289,39	№222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	№293
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
	Хлеб пшеничный	90	6,48	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>1100,00</b>	<b>29,44</b>	<b>25,29</b>	<b>146,34</b>	<b>1066,37</b>	
Полдник	Сырники творожные	210,00	24,12	14,24	44,67	334,32	№154
	сметанный соус	50	1,68	11,84	3,36	126,76	№264
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19	№274
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>27,16</b>	<b>26,08</b>	<b>77,08</b>	<b>577,27</b>	
Ужин	Плов с сухофруктами	200	4,33	12,26	61,23	314,10	№127
	Компот из св. яблоч	200	0,20	0,00	14,99	60,64	№283
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>510,00</b>	<b>12,05</b>	<b>13,43</b>	<b>122,67</b>	<b>616,14</b>	
	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00	№272
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	
<b>Всего</b>			<b>90,43</b>	<b>92,78</b>	<b>420,18</b>	<b>2749,04</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 10 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя2 день9							
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак №1	Каша геркулесовая мол	200	9,22	9,45	32,25	249,09	№109
	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	113,00	
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00	№365
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	109,20	№366
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	№300
Итого за завтрак		470,00	15,64	18,19	60,03	593,29	
Обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,34	№43
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	№192
	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	230,04	№92
	Овощная нарезка	60	0,51	3,05	1,99	8,40	№30\№16
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19	№274
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	
	Свежие фрукты	180	0,72	0,72	17,64	85,00	№89
Итого за обед		980,00	27,76	26,70	115,72	829,48	
Полдник	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Кондитерские издел	20,00	0,60	0,45	15,45	70,50	
Итого за полдник		220	2,60	0,65	35,65	106,50	
	Ужин	175	20,20	25,74	23,92	405,56	№214
	Овощная нарезка по сезону	60	0,54	0	0	10,8	№22
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	
	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,76	№283
		525,00	27,74	26,67	90,34	715,12	
Итого за ужин 1	Кисло-молочные продукты	150	4,20	4,77	6,13	84,39	№272
Итого за ужин 2		150,00	4,20	4,77	6,13	84,39	
	Всего	2345	77,94	76,98	307,87	2328,78	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 10 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 10 Завтрак	Каша геркулесовая мол	250	6,33	13,12	31,81	259,22		№109
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00		
	Сыр	20	6,96	8,85	0,00	109,20		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00		№300
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>18,71</b>	<b>28,24</b>	<b>72,96</b>	<b>610,42</b>		
Обед	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,18		№43
	Печень гов. по-строгановски	120	13,40	6,94	4,26	145,81		№192
	Макаронь отварные	180	5,52	7,06	47,10	280,00		№227
	Овощная нарезка	100	0,51	3,05	1,99	8,40		№30\№16
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19		№274
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
Итого за обед Полдник	Свежие фрукты	180	0,72	0,07	12,15	81,00		№89
		<b>1180,00</b>	<b>32,15</b>	<b>25,04</b>	<b>150,82</b>	<b>1067,38</b>		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	2,00	0,20	5,80	36,00		№293
Итого за полдник Ужин	Кондитерские издел	20,00	0,60	0,45	15,45	70,50		
		<b>220</b>	<b>2,60</b>	<b>0,65</b>	<b>21,25</b>	<b>106,50</b>		
	Рагу из птицы	230	23,23	29,60	27,50	466,39		№214
	Овощная нарезка по сезону	100	0,51	3,05	1,99	8,40		№22
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00		
Итого за ужин 1	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
	Компот из с\фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,76		№283
		<b>640,00</b>	<b>32,06</b>	<b>33,82</b>	<b>103,83</b>	<b>829,95</b>		
Итого за ужин 2	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00		№272
		<b>200,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>		
	<b>Всего</b>	<b>2780</b>	<b>91,32</b>	<b>92,75</b>	<b>357,26</b>	<b>2722,25</b>		



Примерное основное(организованное)14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 11 возрастная категория 7-11лет

Прием пищи		Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2 день 11		блюда	блюда				ценность	
Завтрак		Зеленый горошек консерв.	60	Белки	Жиры	Углеводы	4,19	46,72
Итого за завтрак	Обед	Омлет натуральный	130	11,64	1,88	1,97		№229
		Чай с сахаром	200	0,20		18,04	3,04	221,08
		Хлеб пшеничный	40	3,80		0,00	14,00	№132
		Масло сливочное	10	0,10		0,45	24,85	№300
			440,00	17,62		3,84	0,10	113,00
Итого за обед	Полдник	Суп картоф с клецками	200	3,00		24,30	46,18	№365
		Тефтели рыбные	100	18,09		2,63	13,17	89,55
		Капуста тушеная	150	3,93		15,56	4,65	321,60
		Сок фруктовый	200	2,00		4,84	20,17	130,74
		Хлеб пшеничный	50	3,80		0,20	20,20	92,00
Итого за полдник	Ужин №1	Хлеб ржаной	40	2,64		0,45	24,85	№293
		Свежие фрукты (по сезону)	200	0,60		0,48	13,68	72,00
					0,45	15,45	70,50	№89
		Кондитер. изд.	940,00	34,06		24,61	112,17	889,39
		Чай с сахаром	40,00	0,56		0,66	15,46	71,00
Итого за ужин 1	Итого за ужин 2	Печень говяжья по-строгановски	200	0,20		0,00	14,00	56,00
		Каша пшенная рассып.	100	0,76		0,66	29,46	127,00
		Овощная нарезка (по сезону)	150	6,85		13,78	27,14	235,55
		Компот из св. яблок	60	6,57		7,42	39,17	241,15
		Хлеб пшеничный	200	0,51		3,05	1,99	8,40
Итого за ужин 2	ВСЕГО:	Хлеб ржаной	50	0,16		0,00	14,99	№30\№16
			40	3,80		0,45	24,85	№283
			600	2,64		0,48	13,68	72,00
			150	20,53		25,18	121,82	730,74
			150	4,20		4,77	6,13	84,39
		Итого ужин 2	2370,00	4,20		4,77	6,13	84,39
				77,17		79,52	315,76	2334,32



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 11 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Неделя 2 день 11								
Завтрак	Зеленый горошек консерв.	70	1,88	1,97	4,19	46,72		№229
	Омлет натуральный	150	11,64	18,04	3,04	221,08		№132
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00		№300
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	4,35	5,23	22,63	155,00		
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	54,60		№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>18,07</b>	<b>25,24</b>	<b>43,86</b>	<b>478,80</b>		
Обед	Суп картоф с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94		№46
	Тефтели рыбные	120	15,67	23,75	5,58	385,92		№164
	Капуста тушеная	200	4,68	9,80	33,62	174,32		№235
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00		№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40		
Итого за обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
	Свежие фрукты (по сезону)	180	0,60	0,07	12,15	81,00		№89
		<b>1100,00</b>	<b>35,41</b>	<b>38,69</b>	<b>134,61</b>	<b>1120,98</b>		
	Кондитерские изделия	20,00	0,83	0,66	15,46	71,00		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00		№300
<b>Итого за полдник</b>		<b>220,00</b>	<b>1,03</b>	<b>0,66</b>	<b>29,46</b>	<b>127,00</b>		
Ужин	Печень гов. по-строгановски	120	12,85	9,26	0,00	163,00		№192
	Каша пшенная рассып.	180	7,88	7,70	46,96	289,39		№222
	Овощная нарезка по сезону	100	0,72	5,04	1,50	103,40		№30\№16
	Компот из св. яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00		№283
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00		
Итого за ужин 1	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40		
		<b>710</b>	<b>29,41</b>	<b>23,37</b>	<b>117,21</b>	<b>907,19</b>		
	Кисло-молочные продукты	180	5,80	5,00	8,40	108,00		№272
		<b>180</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2710,00</b>	<b>89,72</b>	<b>92,96</b>	<b>333,54</b>	<b>2741,97</b>		



**Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период    неделя 2 день 12 возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 12							
	Птица тушенная	100	13,70	9,40	3,30	169,00	№213
	Макароны отварные	150	2,20	2,11	45,21	84,44	№227
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286
	Масло сливочное	10	0,10	3,84	0,10	66,00	№365
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Сыр	10	3,48	4,42	0,00	109,20	№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,59</b>	<b>18,99</b>	<b>93,17</b>	<b>551,13</b>	
Обед	Щи из св. капусты	200	2,09	6,33	10,64	107,83	№63
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	3,29	160,45	№241
	Голубцы ленивые	100,00	4,56	6,69	4,93	106,21	№171
	Овощная нарезка по сезону	60	1,20	4,00	2,70	52,00	№16\30
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	
	Свежие фрукты по сезону (груша)	200	0,60	0,60	15,40	119,90	№89
<b>Итого за обед</b>		<b>1000,00</b>	<b>20,08</b>	<b>24,81</b>	<b>95,69</b>	<b>767,39</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150 /50	15,12	21,38	48,83	351,68	№152
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19	№274
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,48</b>	<b>21,38</b>	<b>77,88</b>	<b>467,87</b>	
Ужин №1	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№104
	Чай	200	0,20	0,00	11,28	45,12	№300
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	
<b>Итого ужин 1</b>		<b>490,00</b>	<b>14,58</b>	<b>9,14</b>	<b>84,94</b>	<b>476,29</b>	
Ужин №2	Кисло-молочные продукты	150	4,20	4,77	6,13	84,39	№272
<b>Итого ужин 2</b>		<b>150,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,77</b>	<b>6,13</b>	<b>84,39</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2560,00</b>	<b>77,93</b>	<b>79,09</b>	<b>357,81</b>	<b>2347,07</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 12 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 2 день 12							
Завтрак	Птица тушенная	120	10,70	7,40	3,30	169,00	№213
	Макароны отварные	180	6,30	8,79	45,21	253,30	№227
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	№286
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
	Сыр	20	3,48	4,42	0,00	109,20	№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>28,49</b>	<b>30,07</b>	<b>95,37</b>	<b>836,19</b>	
Обед	Щи из св. капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	№63
	Картофельное пюре	180	3,19	6,06	3,29	160,45	№241
	Голубцы ленивые	100,00	4,56	6,69	4,93	106,21	№171
	Овощная нарезка по сезону	100	1,07	6,15	4,92	14,00	№16\30
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
		<b>1160,00</b>	<b>22,22</b>	<b>27,08</b>	<b>102,35</b>	<b>837,29</b>	
	Пудинг из творога	150 /50	15,12	21,38	58,30	334,26	*№152
Итого за полдник	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19	№274
	Итого	<b>400</b>	<b>16,48</b>	<b>21,38</b>	<b>87,35</b>	<b>450,45</b>	
	Каша гречневая молочная	250	9,92	8,21	43,91	246,17	№104
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
Ужин1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
		<b>560,00</b>	<b>17,88</b>	<b>9,38</b>	<b>104,36</b>	<b>543,57</b>	
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>180</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	№272
Ужин2	Кисло-молочные продукты	180,00	5,80	5,00	8,40	108,00	
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>2890,00</b>	<b>90,87</b>	<b>92,91</b>	<b>397,83</b>	<b>2775,50</b>	
	ВСЕГО:						



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	блюда	блюда				ценность	
Неделя 2 день 13							
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	250	6,44	7,27	34,29	258,80	№112
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	№269
	Сыр	20	3,38	8,85	0,00	109,20	№366
Итого за завтрак		540	18,81	26,32	87,39	707,92	
Обед	Суп гороховый	250	6,14	4,85	27,45	176,90	№45
	Гуляш из отварной говядины	120	9,47	15,16	4,72	253,14	№180
	Макароны отварные	180	6,30	5,29	45,21	253,30	№227
	Овощная нарезка по сезону	100	1,07	6,15	4,92	14	№22
	Фруктовый сок	200	0,60	0,60	20,20	119,90	№89
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб рж	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты по сезону	150	2,00	0,20	5,80	36,00	№293
Итого за обед		1150,00	34,29	33,83	154,52	1185,04	
Полдник	Компот из св. плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№283
	Мучная кондитерская выпечка	100	4,47	4,08	33,79	189,00	№311
Итого за полдник		300	4,67	4,28	56,09	299,00	
Ужин №1	Зеленый горошек консерв.	60	1,88	1,97	4,19	46,72	№229
	Птица отварная	120	12,13	18,24	0,97	242,68	№212
	Омлет натуральный	150	11,64	18,04	3,04	221,08	№132
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	№299
Итого за ужин 1		640	33,41	21,18	64,96	554,32	
Ужин2	Кисло-молочные продукты	180	5,60	6,38	8,18	112,52	№272
Итого за ужин 2	Итого	180	5,60	6,38	8,18	112,52	
	ВСЕГО:	2810	90,34	91,99	371,14	2858,80	



Примерное основное ( организованное)14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2день13 возрастная категория 7-11лет										
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры		
	блюда	блюда				ценность				
Неделя 2 день 13										
Завтрак	Каша молочная жидкая пшениная	200	Белки	Жиры	Углеводы			258,80	№112	
	Хлеб пш. сл.масло	50/ 10	6,04	8,07	34,29			192,60		
	Какао с молоком	200	5,24	8,09	27,19			153,92	№269	
Итого за завтрак			3,77	3,93	25,95					
	Суп гороховый	460	15,05	20,09	87,43			605,32		
	Обед	200	3,34	3,89	13,61			98,79	№45	
	Гуляш из отварной говядины	120	14,45	16,14	4,50			221,01	№180	
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	45,21			211,09	№227	
	Овощная нарезка по сезону	60	0,54	0	0	10,8		№22		
	Фруктовый сок	200	0,60	0,60	20,20			119,90	№89	
	Хлеб ржаной / пшеничный	40\50	6,16	1,08	34,32			171,90		
	Свежие фрукты по сезону	200	2,00	0,20	5,80			36,00	№293	
Итого за обед		1020,00	32,61	27,20	123,64			869,49		
	Полдник	200	0,16	0,16	12,70			60,64	№283	
		Мучная конд. выпечка	60	4,47	7,07	64,79			189,00	№311
Итого за полдник		260	4,63	7,23	77,49			249,64		
	Ужин №1	60	1,88	1,97	4,19			46,72	№229	
		Зеленый горошек консерв.	130	11,64	18,04	3,04			221,08	№132
	Омлет натуральный	40\50	6,16	1,08	34,32			171,90		
	Хлеб ржаной / пшеничный	200	0,00	0,00	11,28			45,12	№299	
	Чай с сахаром									
Итого ужин 1		480	19,68	21,09	52,83			484,82		
	Ужин №2	150	4,20	4,27	6,13			84,39	№272	
	Итого ужин 2		150	4,20	4,27	6,13			84,39	
		ВСЕГО:	2370	75,79	79,70	347,52			2293,66	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период неделя 2 день 14 возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 14							
Завтрак	Каша из полбы молочная	250	6,44	8,07	41,43	243,92	№108
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб с маслом сливочным	60/ 10	5,22	6,27	27,15	186,00	
	Сыр	23	3,48	8,85	0,00	109,20	№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>543,00</b>	<b>15,34</b>	<b>23,19</b>	<b>82,58</b>	<b>595,12</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	12,16	6,66	192,75	№50
	котлета из говядины	100	13,74	14,06	6,88	212,10	№189
	Рагу овощное	200	2,79	11,15	16,92	179,24	№92
	Овощная нарезка по сезону	100	0,9	0	0	18	№22
	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	№284
	Хлеб пшеничный	90	4,75	0,86	24,62	203,40	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60	0,07	12,15	81,00	№89
<b>Итого за обед</b>		<b>1180,00</b>	<b>40,51</b>	<b>39,02</b>	<b>116,72</b>	<b>1128,68</b>	
Полдник	Фруктовый сок	200	2,00	0,20	20,20	36,00	№293
	Кондитерские изд	20,00	0,60	0,45	15,45	70,50	
<b>Итого за полдник</b>		<b>220,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,65</b>	<b>35,65</b>	<b>106,50</b>	
Ужин №1	Рыба отварная	100	12,09	17,56	4,65	231,60	№164
	Капуста тушенная	200	5,24	4,84	26,90	174,32	№235
	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,05	116,19	№274
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,60	128,40	
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>610,00</b>	<b>26,45</b>	<b>23,57</b>	<b>107,05</b>	<b>763,51</b>	
Ужин2	Кисло-молочные продукты	180	5,60	6,38	8,18	112,52	№272
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>180,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2733,00</b>	<b>90,50</b>	<b>92,81</b>	<b>350,18</b>	<b>2706,33</b>	



Примерное основное (организованное) 14 дневное меню осенне-зимний период 2 неделя день 14 возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		ценность	
Неделя 2 день 14 Завтрак	Каша из полбы молочная	200	7,94		8,21	41,43	255,50	№108
	Чай	200	0,20		0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,64		0,48	13,68	90,40	
	Масло сливочное	10	0,10		3,84	0,10	66,00	№365
	Сыр	13	3,48		4,42	0,00	109,20	№366
<b>Итого за завтрак</b>		<b>463,00</b>	<b>14,36</b>		<b>16,95</b>	<b>69,21</b>	<b>577,10</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200/ 50	8,56		7,23	5,36	92,99	№50
	котлета из говядины	90	10,74		14,06	10,55	271,00	№189
	Рагу овощное	150	2,79		11,15	16,92	179,24	№92
	Овощная нарезка по сезону	60	0,54	0	0,00	0	10,8	№22
	Компот из с/фруктов	200	0,56		0,00	27,89	66,30	№284
	Хлеб пшеничный	50	3,80		0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48	13,68	85,60	
	Свежие фрукты по сезону	180	0,60		0,60	15,40	119,90	№89
<b>Итого за обед</b>		<b>1020,00</b>	<b>30,23</b>		<b>33,97</b>	<b>114,65</b>	<b>938,83</b>	
Полдник	Фруктовый сок	200	2,00		0,20	20,20	36,00	№293
	Конд.изд.	<b>20,00</b>	0,60		0,45	15,45	70,50	
<b>Итого за полдник</b>		<b>220,00</b>	<b>2,60</b>		<b>0,65</b>	<b>35,65</b>	<b>106,50</b>	
Ужин №1	Рыба отварная	100	14,09		15,56	4,65	231,60	№164
	Капуста тушеная	150	3,93		4,84	20,17	130,74	№235
	Кисель фруктовый	200	1,36		0,00	29,05	116,19	№274
	Хлеб пшеничный	50	3,80		0,45	24,85	113,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48	13,68	85,60	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2393,00</b>	<b>77,21</b>		<b>77,67</b>	<b>318,04</b>	<b>2383,95</b>	