



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОГБОУ «Касимовская
 школа – интернат»

М.В. Биккуева
 «30» августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 на 2022 – 2023 учебный год ОГБОУ «Касимовская школа – интернат»

1 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Рожки с сыром	0,160	10,3	14,33	42,59	349,2	206
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
2.	Снежок	0,200	4,86	4,5	7,38	95,4	112
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	Картофель тушеный с курами	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	132
3.	Салат из свежих овощей с р/м	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
4.	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
2.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	64,45	377
4.	Овощи маринованные	0,070	1,5	0,3	7,5	33,0	ПР
5.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		92,73	98,16	535,19	3447,59	

2 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная	0,320	10,17	13,36	35,35	308,2	183
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Йогурт	0,200	2,3	2,1	3,8	47,1	112
Обед							
1.	Суп консервный рыбный с вермишелью	0,360	12,17	14,54	24,34	278,3	87
2.	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	46,13	291,8	323
3.	Курица отварная	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Тефтели с рисом	0,180	18,92	17,3	36,48	407,0	286
2.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	64,45	377
3.	Салат из вареных овощей с р/м	0,130	1,22	4,69	14,65	108,15	67
4.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		104,53	105,78	492,37	3411,18	

3 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Творожная запеканка со сгущен. молоком	0,200/0,20	27,97	34,74	39,41	605,55	237
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
2.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
Обед							
1.	Борщ мясной. со сметаной	0,360	10,24	8,22	22,24	206,2	135
2.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
3.	Рыба запеченная	0,130	16,52	14,98	1,61	210,4	254
4.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
2.	Колбаса отварная	0,100	11,07	22,77	-	249,3	9
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4.	Салат из свежих овощей с р/м	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		124,78	140,01	514,83	3953,29	

4 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша рисовая молочная	0,320	8,91	12,94	37,6	308,5	182
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Снежок	0,200	4,86	4,5	7,38	95,4	112
Обед							
1.	Суп курин.с вермишелью	0,360	9,22	6,29	24,34	193,3	586
2.	Солянка овощная	0,240	11,43	10,1	15,12	195,8	336
3.	Котлета мясная	0,090	17,1	12,32	13,03	256,95	282
4.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Жаркое по-домашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
2.	Салат свекольный с р/м	0,100	1,22	4,69	13,45	103,35	33
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,05	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Плюшка	0,090	8,67	6,51	53,22	322,1	474
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		111,3	99,1	496,52	3407,8	

5 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Омлет	0,120	15,14	16,89	2,7	223,58	210
2.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
3.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Йогурт	0,200	2,3	2,1	3,8	47,1	112
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	Картофель тушеный с курами	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	132
3.	Скумбрия с/с	0,070	9,45	10,12	-	283,92	8
4.	Лук репчатый	0,020	0,08	-	4,0	16,8	71
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	6,1	142,45	323
2.	Оладьи печеночные	0,090	15,23	12,2	4,55	217,1	284
3.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		109,8	109,22	422,92	3316,41	

6 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша пшеничная молочная	0,320	10,02	13,33	35,89	309,7	185
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	66,78	14
3.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Сырники со сметан.соусом	0,200/0,040	35,03	54,09	43,45	792,75	219
2.	Снежок	0,200	4,86	4,5	7,38	95,4	112
Обед							
1.	Суп гороховый с мясом	0,360	15,39	5,99	23,66	256,2	102
2.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
3.	Курица отварная	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Салат свежих овощей с р/м	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		140,89	147,58	502,89	4017,14	

7 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная	0,320	10,17	13,36	35,35	308,8	183
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Молоко	0,200	5,6	7,0	9,0	124,0	400
Обед							
1.	Рассольник с курами со сметаной	0,360	8,93	2,41	25,27	159,75	73
2.	Рагу овощное с курицей	0,280	12,18	10,1	33,67	274,3	137
3.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Запеканка картофельная с мясом	0,280	10,32	10,1	42,43	306,9	284
2.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
3.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		84,28	75,04	498,9	3028,55	

8 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Творожная запеканка со сгущ.молоком	0,200/0,020	27,97	34,74	39,41	605,55	237
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
2.	Йогурт	0,200	2,3	2,1	3,8	47,1	112
Обед							
1.	Борщ мясной со сметаной	0,360	10,24	8,22	22,24	206,2	135
2.	Плов с мясом	0,280	11,98	9,15	15,12	150,69	265
3.	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4.	Компот из с/фруктов	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Жаркое по-домашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
2.	Салат свекольный с р/м	0,100	1,22	4,69	13,45	103,35	33
3.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
4.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
5.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		111,89	96,3	451,58	3245,5	

9 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Каша пшенная молочная	0,320	10,02	13,33	35,89	309,7	185
2.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Кондитерское изделие	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
2.	Снежок	0,200	4,86	4,5	7,38	95,4	112
Обед							
1.	Суп гороховый с мясом	0,360	15,39	5,99	23,66	256,2	102
2.	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
3.	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
4.	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
2.	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
3.	Колбаса отварная	0,100	11,07	22,77	-	249,3	9
4.	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
7.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Ватрушка	0,090	15,67	15,51	53,87	435,1	458
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		121,37	138,8	520,49	3941,18	

10 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1.	Омлет	0,120	15,14	16,89	2,7	223,58	210
2.	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
3.	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4.	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5.	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2.	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
Обед							
1.	Щи мясные со сметаной	0,360	9,84	8,22	18,09	187,7	88
2.	Рис отварной	0,150	3,82	8,39	42,71	269,0	304
3.	Куры отварные	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
4.	Салат свекольный с р/м	0,150	1,22	4,69	13,45	103,35	33
5.	Компот с/фр.	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6.	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1.	Картофель тушеный с мясом	0,280	10,87	9,15	42,43	300,4	133
2.	Скумбрия сол.	0,070	9,45	10,12	-	128,92	8
3.	Лук репчатый	0,020	0,08	-	4,0	16,8	71
4.	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5.	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6.	Хлеб ржаной	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1.	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2.	Пирог с повидлом	0,090	8,67	6,51	71,52	395,3	177
3.	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	ВСЕГО		103,64	98,02	514,68	3400,88	

11 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша манная молочная	0,320	9,87	12,88	37,3	310,6	181
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,17	0,1	146,8	14
3	Сыр	0,018	4,21	5,4	-	66,78	7
4	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
5	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1	Творожная запеканка с повидлом	0,250	33,53	42,04	33,37	671,7	237
2	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
Обед							
1	Суп с рыбными консервами с вермишелью	0,360	12,17	14,54	24,34	278,3	87
2	Голубцы «Ленивые»	0,320	11,98	9,15	15,12	150,69	274
3	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1	Рожки отварные	0,150	6,08	8,37	46,13	291,8	323
2	Котлета мясная	0,090	17,1	12,32	13,03	256,95	282
3	Подлива	0,040	1,4	3,97	6,1	55,5	377
4	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
5	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
6	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	140,0	ПР
7	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Яйцо	1 шт.	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
Всего			137,8	138,2	487,18	3881,52	

12 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Оладьи	0,090	9,23	11,9	49,14	359,25	404
2	Сметанный соус	0,040	1,5	12,05	9,6	152,05	367
3	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
4	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
5	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Йогурт	0,200	2,3	2,1	3,8	47,1	112
Обед							
1	Борщ мясной со сметаной	0,360	10,24	8,22	22,24	206,2	135
2	Гречка отварная	0,150	5,81	9,11	35,03	252,15	302
3	Гуляш с мясом	0,075	14,6	6,57	6,1	98,1	277
4	Салат из свежих овощей с р/м	0,150	1,29	4,91	7,52	74,61	15
5	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2	Котлета рыбная	0,095	15,75	13,92	13,03	265,95	248
3	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Кондитерские изделия	0,050	4,56	2,71	34,5	180,0	ПР
3	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Всего		98,19	108,74	508,57	3443,86	

13 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Вермишель молочная	0,320	10,14	13,0	37,72	313,9	160
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3	Какао	0,200	4,71	5,55	22,31	157,13	397
4	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Снежок	0,200	4,86	4,5	7,38	95,4	112
Обед							
1	Суп мясной с рисом	0,360	9,77	5,34	24,34	186,8	80
2	Жаркое домашнему	0,280	16,95	11,98	44,75	364,2	259
3	Салат из свежей капусты с р/м	0,150	3,22	4,69	8,37	86,65	20
4	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
5	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1	Солянка овощная	0,240	11,43	10,1	15,12	195,8	336
2	Куры запеченные	0,075	12,82	4,5	1,61	98,1	300
3	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
4	Кисель	0,200	0,06	-	37,13	136,3	376
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Ватрушка	0,090	15,67	15,51	53,87	435,1	458
3	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
	Всего		114,16	94,29	503,53	3364,1	

14 день

№	Меню	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	0,320	8,91	12,94	37,6	308,5	182
2	Масло сливочное	0,020	0,08	15,7	0,1	146,8	14
3	Кофейный напиток	0,200	4,2	5,25	21,72	149,85	395
4	Пшеничный хлеб	0,100	7,0	0,7	49,9	240,0	ПР
Второй завтрак							
1	Хлеб пшеничный	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
2	Молоко	0,200	5,6	7,0	9,0	124,0	400
Обед							
1	Суп с фрикадельками с вермишелью	0,360	9,77	5,34	24,34	186,8	104
2	Рагу овощное	0,240	6,13	7,85	33,67	228,8	136
3.	Колбаса отварная	0,100	9,84	20,24	-	221,6	9
4	Овощи свежие	0,150	1,27	0,22	6,52	26,77	71
5	Компот с/фр	0,200	0,18	-	20,1	82,15	126
6	Ржаной хлеб	0,100	5,2	1,2	44,3	214,0	ПР
Ужин							
1	Картофельное пюре	0,230	4,95	9,6	43,07	285,3	321
2	Рыба запеченная	0,130	16,52	14,98	1,61	210,4	254
3	Икра кабачковая	0,050	0,5	3,5	3,5	48,5	53
4	Чай	0,200	-	-	14,97	56,85	268
5	Пшеничный хлеб	0,050	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
6	Ржаной хлеб	0,050	2,6	0,6	22,15	107,0	ПР
Полдник							
1	Сок	0,200	-	-	24,0	100,0	ПР
2	Яйцо	1шт	9,0	0,7	0,3	127,0	213
3	Пшеничный хлеб	0,05	3,5	0,35	24,95	120,0	ПР
4	Фрукт	0,300	1,2	-	33,9	138,0	338
Всего			103,45	106,87	465,6	362,32	