



«СОГЛАСОВАННО»
 Начальник ГОТУ «Роспотребнадзор»
 по Ставропольскому краю
 в Изобильненском районе

Д.С. Соколов

«14» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКООУ

«Санаторная школа-интернат №21»

Н.А. Алянинова



[Handwritten signature]

«14» августа 2023 г.

**Четырнадцатидневное меню
 для питания детей от 12 и старше (осенне-зимний период)
 ГКООУ «Санаторная школа-интернат №21»**

Разработано на основании «Сборника рецептур и кулинарных изделий», издательство «Де Ли принт» г. Москва 2007г. Сост. М.П.Могильный.
 СанПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» с изменениями от 21.03.2022 г.

Школа

ГКООу "Санаторная школа-интернат №21"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Н.А. Альянинова

Возрастная категория

От 12 лет и старше

дата

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	255	6,8	13,9	48,4	345	183		
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14		
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	377		
			хлеб	Йодированный пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131			
			фрукты	Апельсины	200	2,25	0	20,25	100	341		
			<i>итого</i>				735	13,07	27,11	110,26	741,56	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	15	3,04	3,04	3,2	40,8	15		
				Бутерброд с колбасой п/к	75	10,38	7,6	40,59	316	6		
				Кфейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	379		
			<i>итого</i>		290	15,63	12,73	52,1	477,9		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,08	15,51	60,01	21		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,92	8,04	21,29	164,13	82		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	35,2	16,5	42	395	259		
			гарнир									
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	389		
			хлеб бел.	Пшеничный	50	5	1,95	32,37	170,3			
			хлеб черн.	Ржаной	150	9,9	1,8	51,3	271,5			
			<i>итого</i>				1080	54,88	33,37	180,67	1136,94	

1	1	Полдник	булочное	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	33,9	20,4	15,3	496	222	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	385	
			<i>итого</i>		350	39,5	25,4	24,7	600		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Цыплёнок отварной	105	16,05	16,05	14,25	196,5	228	
			гарнир	Рагу из овощей	185	3,7	9,9	15,7	167	143	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	22,2	84,8	389	
			хлеб	Пшеничный	100	3,85	1,5	24,9	131		
				Помидоры натуральные свежие	100	1,2	0,2	4,6	26	71	
				Пирожки печёные с картофелем	85	4,3	3,2	39,6	185	406	
			<i>итого</i>		775	30,1	30,85	121,25	790,3		0
1	1	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200	5,6	6,4	8,2	112	385	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
1	1	Итого за день:			3430	158,78	135,86	497,18	3858,7		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом	255	9,16	16,96	50,26	390	181	
			гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,4	91	378	
			хлеб	Пшеничный йодированный	25	1,92	0,75	12,45	65,5		
			фрукты	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	90	338	
				Вафли	30	1,02	7,14	15,48	131,4		
				Пшеничный йодированный	50	3.ю85	1,5	24,9	131		
<i>итого</i>		775	14,3	28,75	140,09	898,9		0			
1	2	Завтрак 2	фрукты	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	

			<i>итого</i>		200	10	3,01	17,1	140		0
1	2	Итого за день:			3231	111,38	121	533,25	3683,53		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	105	12,74	30,7	10,73	400,8	230	
				Картофель отварной с луком	150	3,6	8	35,3	229,3	126	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	56,9	376	
			хлеб	Пшеничный	50	3,85	1,5	24,9			
			фрукты								
				Огурцы свежие натуральные	100	0,8	0	3,4	16	71	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
			<i>итого</i>	635	21,2	51,9	90,83	809,35		0	
1	3	Завтрак 2	фрукты	Омлет натуральный	58	5,3	10,7	5,6	140		
				Кофейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	379	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				<i>итого</i>	308	11,36	14,29	38,81	392,1		0
1	3	Обед	закуска	Икра свекольная	100	1,56	6,74	10,04	103,92	75	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	3,71	6,85	29,36	103,6	96	
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	19,8	14,22	15,43	262	295	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	5,71	4,75	34,9	208,07	202	
			напиток	Компот	180	0	0	21,94	125,26	342	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
				<i>итого</i>	1080	48,38	37,36	212,77	1336,35		0
1	3	Полдник	булочное	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
			напиток	Молоко кипяченое	200	10	3,01	17,01	140	386	
				Бананы	250	3,75	0,25	54,5	222,5	341	

			<i>итого</i>		475	15,6	5,76	90,56	464		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины	100	16,45	19,03	15,51	300,7	268	
			гарнир	Каша пшённая	185	2,8	16,4	21	242	171	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76		
			хлеб	Пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Плюшка с сахаром	85	6,24	10,02	45,79	258,56	429	
			<i>итого</i>		620	30,34	46,95	125,4	1008,26		0
1	3	Ужин 2	кисломол.	Снежок 4%	200	5,6	6,4	8,2	112	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
1	3	Итого за день:			3318	132,48	162,66	566,57	4122,06		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена с маслом	257	8,16	5,2	62,36	342	175	
				Сыр порциями	15	3,04	3,04	3,2	40,8	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,03	121,1	379	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты								
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35		
			<i>итого</i>		537	17,37	23,53	99,99	741,25		0
1	4	Завтрак 2	фрукты	Колбаса порциями	25	2,68	4,6	0,48	42,4	16	
				Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	376	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			<i>итого</i>		290	6,59	6,11	40,59	232,61		0

1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,7	15,17	9,91	179,63	55		
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	310	8,36	10,04	46,4	309,6	108		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	150	15,4	6,4	3,7	134	260		
			гарнир	Пюре картофельное	207,5	2,08	3,4	12,38	88,4	128		
			напиток	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	349		
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262			
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5			
			<i>итого</i>		1167,5	45,22	39,81	195,31	1332,73		0	
1	4	Полдник	булочное	Пряник	40	3,84	3,06	48,75	237,9	617		
			напиток	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	385		
			<i>итого</i>		240	9,44	8,06	58,15	341,9		0	
1	4	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная из минтая в томатном соусе	150	12,77	11,82	10,37	198,67	681		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,13	8,1	49,75	317,63	171		
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76			
			хлеб	Пшеничный	100	2,31	0,9	14,94	78,6			
				Сырники из творога со сгущённым молоком	150	18,91	14,4	36,34	349,4	617		
<i>итого</i>		790	45,12	35,22	129,6	1020,3		0				
1	4	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200	5,6	6,4	8,2	112	386		
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0	
1	4	Итого за день:		3224,5	129,34	119,13	531,84	3780,79		0		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная	105	6,74	15,7	5,73	193,8	230	
				Каша рассыпчатая пшеничная	190	6,76	6,02	38,9	240,8	171	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	376	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты								
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
	<i>итого</i>			615	22,62	39,53	86,54	794,16		0	
1	5	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	15	3,04	3,04	3,2	40,8	15	
				Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	
				Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			<i>итого</i>		265	10,65	7,74	54,84	322,6		0
1	5	Обед	закуска	Салат из фасоли с луком и растительным маслом	100	8,53	5,34	21,53	163,05	57	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	300	9,81	11,1	35,31	282,7	102	
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	14,8	19,4	22,2	322	268	
			гарнир	Рагу из овощей	185	3,7	9,9	15,7	167	143	
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	21,94	125,26	1131	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
			<i>итого</i>		1085	54,44	50,54	217,78	1593,51		0
1	5	Полдник	булочное	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
			напиток	Кофейный с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	379	
				Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	90	338	
			<i>итого</i>		425	4,86	5,39	46,96	312,6		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Тефтели из говядины	150	17,31	27,18	20,48	389,23	278	

			гарнир	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,76	176,8	128	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76		
			хлеб	Пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Булочка российская	65	4,3	5,1	36,4	209	430	
			<i>итого</i>		665	30,62	40,58	124,74	982,03		0
1	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт без добавок	200	10	3,01	17,01	140	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	10	3,01	17,01	140		0
1	5	Итого за день:			3255	133,19	146,79	547,87	4144,9		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	260	6,1	11,3	43,4	300	125	
				Сыр порциями	11	3,04	3,04	3,2	40,8	15	
			гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,4	91	378	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Бананы	250	3,75	0,25	54,5	222,5	341	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
			<i>итого</i>		801	18,25	29,39	144,9	891,65		0
1	6	Завтрак 2	фрукты	Колбаса порциями	25	4,08	11,17	0,48	116,67	16	
				Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	377	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			<i>итого</i>		290	7,99	12,68	40,59	306,88		0
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с солёными огурцами и растит маслом	100	2	6	7,7	93	55	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	2,78	24,23	132,5		

			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	20,03	26,46	14,35	326,42	284	
			гарнир								
			напиток	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	349	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,8	271,5		
			<i>итого</i>		1050	42,36	40,04	169,7	1173,02		0
1	6	Полдник	булочное	Запеканка из творога с повидлом	200	26,7	7,8	67,2	447	208	
			напиток	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	365	
			<i>итого</i>		400	32,3	12,8	76,6	551		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины в томатном соусе	150	16,45	19,03	15,51	300,7	268	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,6	49,8	238,22	171	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76		
			хлеб	Пшеничный	50	0	0	0	0		
				Печенье	30	1,85	2,5	19,05	101,5		
			<i>итого</i>		610	26	32,13	102,56	716,42		0
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200	5,6	6,4	8,2	112	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
1	6	Итого за день:			3351	132,5	133,44	542,55	3750,97		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Минтай тушёный в томате с овощами165	175	9,1	8,2	99	229	229	
				Каша пшённая	187	6,7	106	49,8	238,22	171	

			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,71	377	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	100	341	
				Яйцо варёное	40	5,3	4,6	0,3	63	209	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
			<i>итого</i>		932	27,37	132,51	210,96	927,28		0
1	7	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	15	2,76	3,48	0	43,2	15	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Кофейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	379	
			<i>итого</i>		265	8,82	7,07	33,21	295,3		0
1	7	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,74	12,5	8,19	153	68	
			1 блюдо	Суп картофельный с домашней лапшой	300	2,3	2,2	14,3	88	114	
			2 блюдо	Плов из говядины	280	22,67	8,8	36,8	318,67	265	
			гарнир								
			напиток	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	349	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
			<i>итого</i>		1080	44,39	28,3	182,21	1180,77		0
1	7	Полдник	булочное	Вафли	25	1,02	7,14	15,48	131,4		
			напиток	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	385	
				Конфеты	25	0,55	1,15	20,9	91		
			<i>итого</i>		250	7,17	13,29	45,78	326,4		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины	150	15,4	15	6,4	268	246	
			гарнир	Капуста тушёная	100	2	3,56	10,5	91,5	139	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
			хлеб	Пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		

				Пюре картофельное	150	02.авг	3,4	12,38	88,4	128	
				Пирожки печёные с повидлом	100		3,36	3,16	37,67	190,04	406
				<i>итого</i>	750		45165,61	26,62	110,05	844,94	0
1	7	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 4% жирности	200		5,6	6,4	8,2	112	386
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200		5,6	6,4	8,2	112	0
1	7	Итого за день:			3477		45258,96	214,19	590,41	3686,69	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	305		9,48	8,52	34,64	256,2	121
			гор.напиток	Чай с лимоном	215		0,06	0,01	15,25	150,8	377
			хлеб	Пшеничный йодированный	50		3,85	1,5	24,9	131	
			фрукты	Яблоки	200		0,8	0,8	19,6	90	338
				Сыр порциями	15		2,76	3,48	0	43,2	15
				Масло сливочное	15		0,11	11,7	1,5	106,35	14
			<i>итого</i>		800		17,06	26,01	95,89	777,55	0
2	1	Завтрак 2	фрукты	Колбаса порциями	25,4		2,68	4,5	0,48	54	16
				Хлеб пшеничный йодироанный	50		3,85	1,5	24,9	131	
				Чай с молоком	200		1,4	1,6	17,4	91	278
			<i>итого</i>		275,4		7,93	7,6	42,78	276	0
2	1	Обед	закуска	Салат из солёных огурцов с луком	100		0,86	5,08	15,51	60,01	21
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	300		9,39	8,86	34,89	251,28	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250		20,03	26,46	14,35	326,47	284
			гарнир								
			напиток	Компот	200		0,08	0	21,82	87,6	349
			хлеб бел.		50		3,85	1,5	24,9	131	

			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
			<i>итого</i>		1050	44,11	43,7	162,77	1127,86		0
2	1	Полдник	булочное	Пряник	40	3,84	3,06	48,75	237,9	617	
			напиток	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	56,9	376	
				Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			<i>итого</i>		305	7,79	4,56	88,65	425,8		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Котлета рубленая из бройлер-цыплёнка	100	16,2	24,2	15,6	346	204	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,76	176,8	128	
			напиток	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	
			хлеб	Пшеничный	50	3,08	1,2	19,92	104,8		
				Икра кабачковая	80	0,64	3,2	3,44	44	73	
			<i>итого</i>		655	29,69	41,1	109,51	923,9		0
2	1	Ужин 2	кисломол.	Снежок 4%	200	5,6	6,4	8,2	112	186	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
2	1	Итого за день:			3285,4	112,18	129,37	507,8	3643,11		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	309	9,6	19,3	39,74	350,82	182	
				Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
			гор.напиток	Чайс лимоном	215	1,4	1,6	17,4	91	378	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,58	1,5	24,9	131		
			фрукты	Апельсины	250	2,25	0,5	20,25	100	341	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	

			<i>итого</i>		879	22,04	39,2	104,09	842,17		0	
2	2	Завтрак 2	фрукты	Колбаса порциями	25	2,68	4,6	0,48	42,4	16		
				Кофейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	379		
				Хлеб пшеничный йодированный								
				<i>итого</i>		225	4,89	6,69	8,79	163,5		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138	50		
				1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	2,78	24,23	132,5	87	
				2 блюдо	Цыплёнок тварной в томатном соусе	170	27,46	14,16	0,35	238,34	228	
				гарнир	Рис отварной	180	5,1	7,74	51,5	301,41	171	
				напиток	Коипот	200	0	0	21,94	125,26	1131	
				хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
				хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
				<i>итого</i>		1150	57,71	38,38	208,62	1469,01		0
2	2	Полдник	булочное	Пудинг из творога с повидлом	150	33,9	20,4	15,3	496	185		
				напиток	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	385	
				<i>итого</i>		350	39,5	25,4	24,7	600		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Котлеты рыбные	100	13,71	4,21	6,96	117,91	234		
				гарнир	Пюре картофельное	180	4,16	6,8	24,76	176,8	128	
				напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
				хлеб	Пшеничный	100	3,85	1,5	24,9	131		
					Капуста тушёная	100	2	3,56	10,5	91,5	139	
					Оладьи с повидлом	100	6,18	5,9	34,63	218,72	401	
				<i>итого</i>		780	30,9	21,97	119,95	811,93		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 4%	200	5,6	6,4	8,2	112	386		

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
2	2	Итого за день:			3584	160,64	138,04	474,35	3998,61		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	120						
					Рагу из овощей с соусом	200	2,8	16,4	21	242	143
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	377	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Бананы	250	3,75	0,25	54,5	222,5	341	
				Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
				Колбаса порциями	25	2,68	4,6	0,48	42,4	16	
			<i>итого</i>		885	14,99	25,26	135,14	798,61		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
					Сыр порциями	11	3,04	3,04	3,2	40,8	15
					Хлеб пшеничный йодированный	100	7,7	3	49,8	262	
				<i>итого</i>		126	10,85	17,74	54,5	409,15	
2	3	Обед	закуска	Винегрет	100	1,4	2,6	8,6	63	67	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	300	2,92	8,04	21,29	164,13	82	
			2 блюдо	Курица отварная	100	20,4	15,4	5,8	248	288	
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	3,33	11,5	28,79	231,8	126	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
				<i>итого</i>		1100	46,65	42,34	183,78	1316,43	

2	3	Полдник	булочное	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
			напиток	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	385	
			<i>итого</i>		225	7,45	7,5	28,45	205,5		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Котлета из говядины	100	16,45	19,09	15,51	300,7	268	
			гарнир	Макароны отварные	180	5,71	4,75	34,9	208,7	309	
			напиток	Компот	200	0,12	0,1	27,5	111,38	342	
			хлеб	Пшеничный	100	7,7	3	49,8	262		
				Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
				Помидоры свежие	100	1,2	0,2	4,6	26	71	
			<i>итого</i>		720	36,28	31,74	132,61	971,78		0
2	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт без дбавок	200	10	3,01	17,01	140	148,7	386
			булочное	Икра кабачковая промышленная	80	0,64	3,2	3,44	32,8	73	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		280	10,64	6,21	20,45	172,8		0
2	3	Итого за день:			3336	126,86	130,79	554,93	3874,27		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшённая с маслом	270	8,6	12,4	56	370	173	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	1,4	1,6	17,ю4	91	378	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Яблоки	200	0,8	19,6	90	9,6	50,4	338
				Омлет натуральный	50	11	17,68	1,97	216,72	210	
			<i>итого</i>		800	25,76	64,48	174,37	924,67		338
2	4	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	11	3,04	3.ю04	3,2	40,8	15	

			<i>итого</i>		230	6,62	12,14	24,88	255,4		0
2	5	Ужин	гор.блюдо	Плов из говядины	280	22,67	8,3	36,8	318,67	265	
			гарнир	Салат из отварной свёклы	100	1,6	6	11	104	52	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
			хлеб	Пшеничный	100	7,7	3	49,8	262		
				Булочка Российская	65	4,3	5,1	5,1	36,4	430	
			<i>итого</i>		745	37,27	22,4	120,9	797,07		0
2	5	Ужин 2	кисломол.	Ряженка 4% жирности	200	5,6	6,4	82	112	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	82	112		0
2	5	Итого за день:			3382,5	129,12	119,4	562,87	3535,87		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Минтай тушёный в томате с овощами	175	17,5	9,1	8,2	99	229	
				Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,76	176,8	312	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,06	0,01	15,21	59,21	377	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Яблоки	200	0,3	0,8	19,6	90	338	
				Масло сливочное	15	0,11	11,7	1,5	106,35	14	
				Огурцы свежие натуральные	100	0,8	0	3,4	16	71	
<i>итого</i>		955	26,78	29,91	97,57	678,36		0			
2	6	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	15	3,04	3,04	3,2	40,8	15	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Кофейный напиток с молоком	200	2,21	2,09	8,31	121,1	382	
			<i>итого</i>		265	9,1	6,63	36,41	292,9		0

2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,8	9,72	89,87	47	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	330	10,39	7,63	31,09	232,04	104	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	280	33,1	14,8	31	323	259	
			гарнир								
			напиток	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	349	
			хлеб бел.		50	7,7	3	49,8	262		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,3	271,5		
			<i>итого</i>		1110	62,77	33,03	194,73	1266,01		0
2	6	Полдник	булочное	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
			напиток	Молоко кипячёное	200	10	3,01	17,01	140	386	
			<i>итого</i>		225	11,85	5,51	36,06	241,5		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	Котлета из говядины в томатном соусе	150	16,45	19,03	15,51	300,7		
			гарнир	Рагу из овощей	205	3,7	9,9	15,7	167	143	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
			хлеб	Пшеничный	100	6,16	2,4	39,84	209,6		
				Ватрушка с творогом	105	9,03	3,66	30,2	192,9	410	
			<i>итого</i>		760	36,34	34,99	119,45	946,2		0
2	6	Ужин 2	кисломол.	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	5,6	6,4	8,2	112		0
2	6	Итого за день:		3515	152,44	116,47	492,42	3536,97		0	

2	7	Завтрак	гор.блюдо	Сельдь с луком и растительным маслом	70	5,1	6,6	2,3	89	76	
				Картофель отварной с маслом	210	3,ю8	8,8	29,6	212	125	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,21	59,21	377	
			хлеб	Пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
			фрукты	Масло сливочное	15	0,11	11,7		106,35	14	
				Омлет натуральный	50	6,3	9,4	1,04	109,36	210	
				Колбаса порциями	25	2,68	4,6	0,48	42,4	16	
				<i>итого</i>		620	18,1	42,61	73,53	749,32	
2	7	Завтрак 2	фрукты	Сыр порциями	15	3,04	3,04	3,2	40,3	15	
				Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	
				<i>итого</i>	265	10,65	7,74	54,84	322,1		0
2	7	Обед	закуска	Икра свекольная	100	1,56	6,74	10,04	103,92	75	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	3,71	6,85	29,36	103,6	96	
			2 блюдо	Гуляш	170	15,4	6,4	3,7	134	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	9,1	40,8	182,5	171	
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	389	
			хлеб бел.		50	3,08	1,2	19,92	104,8		
			хлеб черн.		150	9,9	1,8	51,8	271,5		
				<i>итого</i>	1150	39,85	32,09	173,82	976,32		0
2	7	Полдник	булочное	Пряник	40	3,84	3,06	48,75	237,9	617	
			напиток	Молоко кипячёное	200	5,65	5	9,4	104	385	
				<i>итого</i>	240	9,49	8,06	58,15	341,9		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины	100	19,4	22,2	322	268	268	
			гарнир	Пюре картофельное	100	2,08	3,4	12,38	88	312	

			напиток	Лимонный	200	0,18	0,02	26,8	94		
			хлеб	Пшеничный	100	7,7	3	49,8	262		
				Капуста тушёная	100	2	3,56	10,7	88	139	
				Пирожки печёные скартофелем	85	4,3	3,2	39,6	185	406	
			<i>итого</i>		685	35,66	35,38	461,28	985		0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт без добавок	200	10	3,01	17,01	140	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Бананы	250	3,75	0,25	54,5	222,5	341	
			<i>итого</i>		450	13,75	3,26	71,51	362,5		0
2	7	Итого за день:			3410	127,5	129,14	893,13	3737,14		0
		Среднее значение за период:			3365,029	3357,3536	139,78	566,21	3786,76		#ДЕЛ/0!

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью *Н. А. Альянинова* (*директор*) д.

Директор *Н. А. Альянинова*

20*23*г.

