

СОГЛАСОВАНО:

Директор БОУ "Чувашский кадетский корпус  
ПФО имени Героя Советского Союза  
А.В. Кочетова

Жуков Н.А.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "Чебоксарский хлебозавод № 2"

Егорова С.Б.

2024 г.

Основное (организованное четырнадцатидневное меню) для обучающихся общеобразовательных  
организациях кадетского типа и кадетской направленности города Чебоксары

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 5 по 8 класс

| Наименование блюда                | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|-----------------------------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|                                   |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Первый день (понедельник)</b>  |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                    |             |             |                  |               |               |                |
| Бутерброд с повидлом              | 2*          | 25/25       | 4,55             | 8,12          | 27,50         | 194,26         |
| Бананы свежие                     |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 54,96         | 172,50         |
| Каша молочная пшеничная с маслом  | 302*        | 250/10      | 13,46            | 23,22         | 49,50         | 382,55         |
| Чай с лимоном                     | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Батон Раменский                   |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>          |             |             | <b>33,42</b>     | <b>33,83</b>  | <b>193,58</b> | <b>1022,51</b> |
| <b>обед</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из квашенной капусты        | 40*         | 100         | 2,13             | 1,76          | 24,60         | 86,36          |
| Рассольник Ленинградский          | 132*        | 250/5       | 4,3              | 6,4           | 21,05         | 131,5          |
| Жаркое по-Домашнему со свининой   | 436*        | 280         | 23,92            | 25,72         | 30,24         | 350,00         |
| Компот из свежих плодов           | 631*        | 200         | 0,21             | 0,21          | 15,27         | 124            |
| Хлеб Новославянский               |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>             |             |             | <b>38,36</b>     | <b>35,29</b>  | <b>128,06</b> | <b>886,86</b>  |
| <b>полдник</b>                    |             |             |                  |               |               |                |
| Запеканка из творога со сгущенкой |             | 75/25       | 17,69            | 27,63         | 96,05         | 468,96         |
| Чай с сахаром                     | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>          |             |             | <b>17,89</b>     | <b>27,68</b>  | <b>111,06</b> | <b>525,96</b>  |
| <b>ужин</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                     |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Птица тушеная в соусе             | 493*        | 100 (65/35) | 15,08            | 16,35         | 37,96         | 331,02         |
| Макаронные изделия отварные       | 516*        | 180         | 10,78            | 20,86         | 61,04         | 294,67         |
| Компот из смеси сухофруктов       | 639*        | 200         | 0,6              | 0             | 31,4          | 124            |
| Хлеб Новославянский               |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>              |             |             | <b>32,66</b>     | <b>39,01</b>  | <b>179,50</b> | <b>997,19</b>  |
| <b>второй ужин</b>                |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок    |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Булочка школьная                  | 561**       | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 345,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>       |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>423,00</b>  |
| <b>всего за первый день:</b>      |             |             | <b>130,46</b>    | <b>147,83</b> | <b>647,10</b> | <b>3855,52</b> |



| Наименование блюда                        | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|---|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|   |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Второй день (вторник)</b>              |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                            |             |             |                  |               |               |                |
| Масло сливочное порциями                  |             | 10          | 0,01             | 8,30          | 0,06          | 77,00          |
| Яблоки свежие                             |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Каша молочная овсяная с маслом            | 302*        | 250/5       | 12,94            | 26,39         | 54,01         | 341,09         |
| Кофейный напиток                          | 692*        | 200         | 1,40             | 1,60          | 22,31         | 152,00         |
| Батон Раменский                           |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                  |             |             | <b>26,35</b>     | <b>38,97</b>  | <b>143,28</b> | <b>900,79</b>  |
| <b>обед</b>                               |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из свеклы с сыром                   | тнк         | 100         | 5,4              | 14,2          | 7,2           | 178            |
| Суп картофельный с клецками с мясом птицы | 133*        | 10/250      | 4,68             | 8,44          | 19,39         | 265,91         |
| Тефтели рубленные с соусом                | 462*        | 100 (65/35) | 12,33            | 17,35         | 10,11         | 203            |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 508*        | 180         | 18,22            | 19,18         | 89,76         | 423,88         |
| Компот из кураги                          | 638*        | 200         | 1,2              | 0             | 31,6          | 178            |
| Хлеб Новославянский                       |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                     |             |             | <b>49,63</b>     | <b>60,37</b>  | <b>194,96</b> | <b>1443,79</b> |
| <b>полдник</b>                            |             |             |                  |               |               |                |
| Булочка Домашняя                          | 109**       | 100         | 16,82            | 20,08         | 72,00         | 306,00         |
| Напиток апельсиновый                      | 692*        | 200         | 1,04             | 0             | 23,4          | 123            |
| <b>итого за полдник:</b>                  |             |             | <b>17,86</b>     | <b>20,08</b>  | <b>95,40</b>  | <b>429,00</b>  |
| <b>ужин</b>                               |             |             |                  |               |               |                |
| Мандарины свежие                          |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Поджарка из рыбы                          | 388*        | 100 (65/35) | 12,04            | 6,00          | 5,04          | 122,40         |
| Рис отварной                              | 511*        | 180         | 3,42             | 19,44         | 20,64         | 221,80         |
| Напиток из сока                           | 171**       | 200         | 0,35             | 0,03          | 4,55          | 56             |
| Хлеб Новославянский                       |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                      |             |             | <b>22,01</b>     | <b>27,27</b>  | <b>79,33</b>  | <b>647,70</b>  |
| <b>второй ужин</b>                        |             |             |                  |               |               |                |
| Ряженка                                   |             | 200         | 5,60             | 8,00          | 8,40          | 82,00          |
| Булочка с корицей                         |             | 100         | 4,14             | 10,08         | 19,01         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>               |             |             | <b>9,74</b>      | <b>18,08</b>  | <b>27,41</b>  | <b>256,00</b>  |
| <b>всего за второй день:</b>              |             |             | <b>125,59</b>    | <b>164,77</b> | <b>540,38</b> | <b>3677,28</b> |



| Наименование блюда                             | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Третий день (среда)</b>                     |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Руллет с повидлом                              |             | 75          | 6,56             | 7,66          | 41,04         | 202,74         |
| Бананы свежие                                  |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 54,96         | 172,50         |
| Макаронны отварные с сыром                     | 333*        | 220/10      | 13,80            | 19,04         | 38,88         | 307,66         |
| Чай с сахаром                                  | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| Батон Раменский                                |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                       |             |             | <b>18,76</b>     | <b>29,18</b>  | <b>192,29</b> | <b>953,10</b>  |
| <b>обед</b>                                    |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из соленых огурцов                       | 16*         | 100         | 0,6              | 7,1           | 3             | 79             |
| Суп картофельный с макарон.изд., с мясом птицы | 140*        | 10/250      | 2,90             | 8,12          | 29,63         | 155,00         |
| Котлеты куриные с соусом                       | 451*        | 100 (65/35) | 4,06             | 7,20          | 3,11          | 76,08          |
| Картофельное пюре                              | 520*        | 180         | 5,76             | 14,16         | 49,02         | 286            |
| Компот из свежих плодов                        | 639*        | 200         | 1,4              | 0             | 32,04         | 182            |
| Хлеб Новославянский                            |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                          |             |             | <b>22,52</b>     | <b>37,78</b>  | <b>153,70</b> | <b>973,08</b>  |
| <b>полдник</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Булочка ванильная                              | 107***      | 100         | 17,81            | 21,78         | 58,08         | 424,00         |
| Компот из св.фруктов (лимон)                   | 699**       | 200         | 0,14             | 0,02          | 24,43         | 96             |
| <b>итого за полдник:</b>                       |             |             | <b>17,95</b>     | <b>21,80</b>  | <b>82,51</b>  | <b>520,00</b>  |
| <b>ужин</b>                                    |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                                  |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Биточки из говядины с соусом                   |             | 100 (65/35) | 4,23             | 6,99          | 2,96          | 178,55         |
| Каша пшеничная вязкая                          | 302*        | 180         | 18,18            | 19,02         | 61,44         | 315,99         |
| Чай с лимоном                                  | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Хлеб Новославянский                            |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                           |             |             | <b>28,87</b>     | <b>27,87</b>  | <b>132,72</b> | <b>802,04</b>  |
| <b>второй ужин</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок                 |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Слойка сахарная                                |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>                    |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>252,00</b>  |
| <b>всего за третий день:</b>                   |             |             | <b>96,23</b>     | <b>128,65</b> | <b>596,12</b> | <b>3500,22</b> |



| Наименование блюда                       | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>          |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                           |             |             |                  |               |               |                |
| Суп молочный с макарон.изделиями         |             | 250         | 11,94            | 24,5          | 22,75         | 299,89         |
| Яблоки свежие                            |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Кисель                                   | 648*        | 200         | 1,04             | 0,00          | 30,96         | 123,00         |
| Батон Раменский                          |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                 |             |             | <b>25,98</b>     | <b>27,18</b>  | <b>120,61</b> | <b>753,59</b>  |
| <b>обед</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Винегрет овощной                         | 71*         | 100         | 1,8              | 3             | 16,1          | 156            |
| Суп картофельный с бобовыми,<br>говядин. | 139*        | 10/250      | 6,3              | 6,6           | 22,5          | 203,56         |
| Шницель из говядины с соусом             | 451*        | 100 (65/35) | 4,26             | 7,89          | 3,47          | 89,02          |
| Каша пшенная вязкая                      | 302*        | 180         | 12,02            | 24,14         | 72,03         | 308,37         |
| Компот из сухофруктов                    | 639*        | 200         | 0,6              | 0             | 31,4          | 124            |
| Хлеб Новославянский                      |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                    |             |             | <b>32,78</b>     | <b>42,83</b>  | <b>182,40</b> | <b>1075,95</b> |
| <b>полдник</b>                           |             |             |                  |               |               |                |
| Запеканка из творога с повидлом          |             | 75/25       | 17,69            | 27,63         | 96,05         | 468,96         |
| Чай с сахаром                            | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>                 |             |             | <b>17,89</b>     | <b>27,68</b>  | <b>111,06</b> | <b>525,96</b>  |
| <b>ужин</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Мандарины свежие                         |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Котлеты рыбные с соусом                  | 496*        | 100 (65/35) | 27,15            | 17,55         | 33,89         | 303,00         |
| Рагу овощное                             | 541*        | 180         | 4,34             | 8,33          | 18,2          | 186,67         |
| Напиток из шиповника                     | тук         | 200         | 0,12             | 0,00          | 12,92         | 52,00          |
| Хлеб Новославянский                      |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                     |             |             | <b>39,96</b>     | <b>27,43</b>  | <b>134,11</b> | <b>844,17</b>  |
| <b>второй ужин</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Кефир                                    |             | 200         | 2,90             | 2,50          | 4,00          | 53,00          |
| Булочка Октябренок                       |             | 100         | 6,89             | 10,02         | 27,02         | 233,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>              |             |             | <b>9,79</b>      | <b>12,52</b>  | <b>31,02</b>  | <b>286,00</b>  |
| <b>всего за четвертый день:</b>          |             |             | <b>126,40</b>    | <b>137,64</b> | <b>579,20</b> | <b>3485,67</b> |



| Наименование блюда                          | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|---|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|   |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Пятый день (пятница)</b>                 |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Бананы свежие                               |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Сыр порциями                                |             | 15          | 4,05             | 4,05          | 4,05          | 54,00          |
| Каша "Дружба" молочная с маслом             | 302*        | 250/5       | 11,99            | 22,01         | 44,75         | 356,22         |
| Чай с лимоном                               | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Батон Раменский                             |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                    |             |             | <b>31,45</b>     | <b>28,55</b>  | <b>154,92</b> | <b>855,92</b>  |
| <b>обед</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Огурцы свежие порциями                      |             | 100         | 0,6              | 7,1           | 3             | 79             |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной | 110*        | 250/5       | 1,9              | 5,5           | 33,69         | 163,82         |
| Поджарка из филе кур                        | 71**        | 100 (65/35) | 22,26            | 16,96         | 43,96         | 264,78         |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 508*        | 180         | 7,83             | 10,82         | 46,08         | 216,01         |
| Напиток клюквенный                          | 741**       | 200         | 0,12             | 0,00          | 16,92         | 194,00         |
| Хлеб Новославянский                         |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                       |             |             | <b>40,51</b>     | <b>41,58</b>  | <b>180,55</b> | <b>1112,61</b> |
| <b>полдник</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Ватрушка с творогом                         | 365***      | 100         | 15,95            | 20,75         | 60,38         | 339,00         |
| Напиток из сока                             | 171**       | 200         | 0,35             | 0,03          | 24,55         | 96             |
| <b>итого за полдник:</b>                    |             |             | <b>16,30</b>     | <b>20,78</b>  | <b>84,93</b>  | <b>435,00</b>  |
| <b>ужин</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                               |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Голубцы Любительские соусом                 | 162**       | 112/50      | 12,22            | 11,56         | 12,14         | 73,33          |
| Картофельное пюре                           | 520*        | 180         | 5,76             | 14,16         | 49,02         | 286            |
| Кисель                                      | 648*        | 200         | 1,04             | 0,00          | 30,96         | 123,00         |
| Хлеб Новославянский                         |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                        |             |             | <b>25,22</b>     | <b>27,52</b>  | <b>141,22</b> | <b>729,83</b>  |
| <b>второй ужин</b>                          |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок              |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Булочка школьная                            | 561**       | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 345,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>                 |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>423,00</b>  |
| <b>всего за пять дней:</b>                  |             |             | <b>121,61</b>    | <b>130,45</b> | <b>596,52</b> | <b>3556,36</b> |



| Наименование блюда                         | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Шестой день (суббота)</b>               |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Бутерброд с повидлом                       | 2*          | 25/25       | 4,55             | 8,12          | 27,50         | 194,26         |
| Каша молочная манная с маслом              | 302*        | 250/5       | 8,49             | 19,34         | 36,61         | 220,34         |
| Бананы свежие                              |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Какао с молоком                            | 693*        | 200         | 4,9              | 5             | 32,5          | 190            |
| Батон Раменский                            |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                   |             |             | <b>29,94</b>     | <b>34,89</b>  | <b>183,51</b> | <b>990,30</b>  |
| <b>обед</b>                                |             |             |                  |               |               |                |
| Икра морковная                             | 78*         | 100         | 2                | 0,1           | 20,55         | 161            |
| Суп картофельный с клецками, с мясом птицы | 133*        | 10/250      | 4,68             | 8,44          | 19,39         | 265,91         |
| Запеканка картофельная с мясом             | 478*        | 250         | 30,74            | 36,74         | 122,34        | 599,10         |
| Чай с сахаром                              | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05          | 15,01         | 57,00          |
| Хлеб Новославянский                        |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                      |             |             | <b>45,42</b>     | <b>46,53</b>  | <b>214,19</b> | <b>1278,01</b> |
| <b>полдник</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Слойка сахарная                            |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| Компот из ягод                             |             | 200         | 1,04             | 0             | 30,96         | 123            |
| <b>итого за полдник:</b>                   |             |             | <b>6,37</b>      | <b>9,52</b>   | <b>54,86</b>  | <b>297,00</b>  |
| <b>ужин</b>                                |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                              |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Шницель из филе кур с соусом               | 451*        | 100 (65/35) | 6,41             | 16,22         | 16,66         | 196,22         |
| Рис отварной                               | 464**       | 180         | 16,11            | 11,01         | 34,52         | 282,63         |
| Напиток апельсиновый                       | 699*        | 200         | 0,12             | 0,00          | 12,92         | 162,00         |
| Хлеб Новославянский                        |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                       |             |             | <b>28,84</b>     | <b>29,03</b>  | <b>113,20</b> | <b>888,35</b>  |
| <b>второй ужин</b>                         |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок             |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Мини слойка со сгущенкой                   |             | шт.         | 4,06             | 4,27          | 23,77         | 148,44         |
| <b>итого за второй ужин</b>                |             |             | <b>6,86</b>      | <b>6,77</b>   | <b>34,77</b>  | <b>226,44</b>  |
| <b>всего за шестой день</b>                |             |             | <b>117,43</b>    | <b>126,74</b> | <b>600,53</b> | <b>3680,10</b> |



| Наименование блюда                   | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--------------------------------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|                                      |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Седьмой день (воскресенье)</b>    |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Сыр порциями                         |             | 15          | 4,05             | 4,05          | 4,05          | 54,00          |
| Мандарины свежие                     |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 132**       | 250         | 12,65            | 25,91         | 79,55         | 534,33         |
| Напиток из шиповника                 |             | 200         | 0,12             | 0,00          | 12,92         | 52,00          |
| Батон Раменский                      |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>             |             |             | <b>28,82</b>     | <b>31,64</b>  | <b>138,92</b> | <b>853,53</b>  |
| <b>обед</b>                          |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из свеклы с яблоками           | 51*         | 100         | 3,00             | 10,50         | 7,90          | 77,33          |
| Суп картофельный с бобовыми          | 139*        | 250         | 6,3              | 6,6           | 22,5          | 203,56         |
| Плов с мясом птицы                   | 444*        | 260         | 33,9             | 37,33         | 117,1         | 584,94         |
| Чай с фруктовым соком                | 79**        | 200         | 0,34             | 0,02          | 24,53         | 95             |
| Хлеб Новославянский                  |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>                |             |             | <b>48,74</b>     | <b>55,25</b>  | <b>196,63</b> | <b>1090,83</b> |
| <b>полдник</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Мини слойка со сгущенкой             |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| Йогурт                               |             | 125         | 4,2              | 1,8           | 14,8          | 99             |
| Чай с сахаром                        | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>             |             |             | <b>9,73</b>      | <b>11,37</b>  | <b>53,71</b>  | <b>330,00</b>  |
| <b>ужин</b>                          |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                        |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Рыба припущенная                     | 388*        | 100 (65/35) | 12,04            | 6,00          | 5,04          | 122,40         |
| Картофель тушеный                    | 522**       | 180         | 4,34             | 8,33          | 30,22         | 323,55         |
| Напиток лимонный                     | 699*        | 200         | 0,14             | 0,02          | 24,43         | 96             |
| Хлеб Новославянский                  |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                 |             |             | <b>22,72</b>     | <b>16,15</b>  | <b>108,79</b> | <b>789,45</b>  |
| <b>второй ужин</b>                   |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл. йогуртовый Снежок      |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Слойка сахарная                      |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>          |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>252,00</b>  |
| <b>всего за седьмой день:</b>        |             |             | <b>118,14</b>    | <b>126,43</b> | <b>532,95</b> | <b>3315,81</b> |



| Наименование блюда                                       | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Восьмой день (понедельник)</b>                        |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>   |             |             |                  |               |               |                |
| Апельсины свежие   |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 166,20         |
| Каша молочная овсяная с маслом                           | 302*        | 250/5       | 16,28            | 31,59         | 85,22         | 439,01         |
| Чай с сахаром  | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| Батон Раменский  |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                                 |             |             | <b>31,63</b>     | <b>34,07</b>  | <b>187,13</b> | <b>875,41</b>  |
| <b>обед</b>  |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из св.помидоров                                    | 37*         | 100         | 2,8              | 8,53          | 3,73          | 104            |
| Щи из св.капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы | 124*        | 10/250/5    | 4,60             | 10,50         | 32,05         | 233,00         |
| Котлеты из говядины рублен. с соусом                     | 451*        | 100 (65/35) | 18,77            | 17,96         | 55,93         | 452,33         |
| Рис отварной   | 511*        | 180         | 3,42             | 19,44         | 15,64         | 196,88         |
| Компот из сухофруктов                                    | 639*        | 200         | 0,6              | 0             | 31,4          | 124            |
| Хлеб Новославянский                                      |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>                                    |             |             | <b>35,39</b>     | <b>57,23</b>  | <b>163,35</b> | <b>1240,21</b> |
| <b>полдник</b>   |             |             |                  |               |               |                |
| Запеканка из творога со сгущенкой                        |             | 75/25       | 17,69            | 27,63         | 96,05         | 468,96         |
| Чай с сахаром  | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>                                 |             |             | <b>17,89</b>     | <b>27,68</b>  | <b>111,06</b> | <b>525,96</b>  |
| <b>ужин</b>  |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие  |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Биточки из филе кур с соусом                             | 493*        | 100 (65/35) | 6,06             | 5,69          | 7,27          | 105,66         |
| Макароны отварные  | 539*        | 180         | 2,13             | 13,66         | 13,48         | 126,96         |
| Напиток из сока  | 171**       | 200         | 4,9              | 5             | 32,5          | 190            |
| Хлеб Новославянский                                      |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                                     |             |             | <b>19,29</b>     | <b>26,15</b>  | <b>102,35</b> | <b>670,12</b>  |
| <b>второй ужин</b>                                       |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок                           |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Булочка школьная   | 561**       | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 345,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>                              |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>423,00</b>  |
| <b>всего за восьмой день:</b>                            |             |             | <b>112,33</b>    | <b>157,15</b> | <b>598,79</b> | <b>3734,70</b> |



| Наименование блюда   | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Девятый день (вторник)</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>   |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие  |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Сыр порциями   |             | 15          | 4,05             | 4,05          | 4,05          | 54,00          |
| Каша молочная рисовая с маслом                             | 302*        | 250/5       | 17,84            | 27,11         | 54,08         | 422,08         |
| Чай с сахаром  | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05          | 15,01         | 57,00          |
| Батон Раменский  |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                                   |             |             | <b>31,04</b>     | <b>33,89</b>  | <b>140,04</b> | <b>863,78</b>  |
| <b>обед</b>  |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из соленых огурцов                                   | 20*         | 100         | 1,37             | 10,11         | 7,54          | 105            |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы | 110*        | 10/250/5    | 1,9              | 5,5           | 33,69         | 166,2          |
| Биточки рыбные с соусом                                    | 388*        | 100 (65/35) | 27,96            | 17,55         | 38,89         | 366            |
| Картофельное пюре  | 520*        | 180         | 5,76             | 14,16         | 49,02         | 286            |
| Компот из кураги   | 638*        | 200         | 1,2              | 0             | 31,6          | 178            |
| Хлеб Новославянский  |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>                                      |             |             | <b>43,39</b>     | <b>48,12</b>  | <b>185,34</b> | <b>1231,20</b> |
| <b>полдник</b>   |             |             |                  |               |               |                |
| Булочка Домашняя   | 109**       | 100         | 16,82            | 20,08         | 72,00         | 306,00         |
| Напиток из сухофруктов                                     | 171**       | 200         | 0,35             | 0,03          | 24,55         | 118            |
| <b>итого за полдник:</b>                                   |             |             | <b>17,17</b>     | <b>20,11</b>  | <b>96,55</b>  | <b>424,00</b>  |
| <b>ужин</b>  |             |             |                  |               |               |                |
| Бананы свежие  |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Тефтели рубленные с соусом                                 | 462*        | 100 (65/35) | 11,34            | 15,89         | 3,85          | 262            |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 508*        | 180         | 7,83             | 10,82         | 46,08         | 216,01         |
| Чай с лимоном  | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Хлеб Новославянский  |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                                       |             |             | <b>27,78</b>     | <b>28,32</b>  | <b>138,25</b> | <b>840,51</b>  |
| <b>второй ужин</b>   |             |             |                  |               |               |                |
| Ряженка  |             | 200         | 5,60             | 8,00          | 8,40          | 82,00          |
| Мини слойка со сгущенкой                                   |             | шт.         | 4,06             | 4,27          | 23,77         | 148,44         |
| <b>итого за второй ужин</b>                                |             |             | <b>9,66</b>      | <b>12,27</b>  | <b>32,17</b>  | <b>230,44</b>  |
| <b>всего за девятый день</b>                               |             |             | <b>129,04</b>    | <b>142,71</b> | <b>592,35</b> | <b>3589,93</b> |



| Наименование блюда              | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|---------------------------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|                                 |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Десятый день (среда)</b>     |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                  |             |             |                  |               |               |                |
| Рулет с повидлом                |             | 75          | 6,56             | 7,66          | 41,04         | 202,74         |
| Мандарины свежие                |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Каша молоч. пшеничная с маслом  | 302*        | 250/5       | 11,02            | 22,04         | 32,11         | 294,96         |
| Чай с фруктовым соком           | 79**        | 200         | 0,34             | 0,02          | 24,53         | 95             |
| Батон Раменский                 |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>        |             |             | <b>29,92</b>     | <b>32,15</b>  | <b>184,58</b> | <b>978,40</b>  |
| <b>обед</b>                     |             |             |                  |               |               |                |
| Салат Степной                   | ттк         | 100         | 1,65             | 5,73          | 13,1          | 95             |
| Суп картофельный рыбный         | 133*        | 10/250      | 4,57             | 4,22          | 29,84         | 196,58         |
| Котлеты куриные с соусом        | 498*        | 100 (65/35) | 21,22            | 22,55         | 17,56         | 196,23         |
| Макаронные изделия отварные     | 516*        | 180         | 10,78            | 20,86         | 61,04         | 294,67         |
| Чай с лимоном                   | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Хлеб Новославянский             |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>           |             |             | <b>43,68</b>     | <b>54,22</b>  | <b>165,36</b> | <b>972,48</b>  |
| <b>полдник</b>                  |             |             |                  |               |               |                |
| Пирожки печеные с картофелем    | 738*        | 100         | 17,81            | 21,78         | 58,08         | 424,00         |
| Напиток лимонный                | 699*        | 200         | 0,14             | 0,02          | 24,43         | 96             |
| <b>итого за полдник:</b>        |             |             | <b>17,95</b>     | <b>21,80</b>  | <b>82,51</b>  | <b>520,00</b>  |
| <b>ужин</b>                     |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                   |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Гуляш из отварной говядины      | 402**       | 100 (65/35) | 4,26             | 7,89          | 3,47          | 89,02          |
| Каша пшеничная вязкая           | 302*        | 180         | 14,25            | 17,22         | 47,25         | 309,00         |
| Чай с сахаром                   | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05          | 15,01         | 57,00          |
| Хлеб Новославянский             |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>            |             |             | <b>24,91</b>     | <b>26,96</b>  | <b>114,83</b> | <b>702,52</b>  |
| <b>второй ужин</b>              |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл. йогуртовый Снежок |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Слойка сахарная                 |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>     |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>252,00</b>  |
| <b>всего за десятый день:</b>   |             |             | <b>124,59</b>    | <b>147,15</b> | <b>582,18</b> | <b>3425,40</b> |



| Наименование блюда                 | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|                                    |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Одиннадцатый день (четверг)</b> |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                     |             |             |                  |               |               |                |
| Сыр порциями                       |             | 15          | 4,05             | 4,05          | 4,05          | 54,00          |
| Яблоки свежие                      |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Каша гречневая молочная с маслом   | 302*        | 250/5       | 10,99            | 19,95         | 64,75         | 452,36         |
| Кофейный напиток с молоком         | 692*        | 200         | 6,28             | 8,02          | 28,22         | 152            |
| Батон Раменский                    |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
|                                    |             |             |                  |               |               |                |
| <b>итого за завтрак:</b>           |             |             | <b>33,32</b>     | <b>33,70</b>  | <b>139,42</b> | <b>989,06</b>  |
| <b>обед</b>                        |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из квашенной капусты         | 40*         | 100         | 0,8              | 0,2           | 5,2           | 20             |
| Суп крестьянский с говядин.        |             | 10/250/5    | 4,82             | 11,02         | 37,11         | 206            |
| Жаркое по-Домашнему с мясом птицы  | 436*        | 280         | 23,92            | 25,72         | 30,24         | 350,00         |
| Кисель                             | 648*        | 200         | 1,04             | 0,00          | 30,96         | 123,00         |
| Хлеб Новославянский                |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>              |             |             | <b>35,78</b>     | <b>37,74</b>  | <b>128,11</b> | <b>829,00</b>  |
| <b>полдник</b>                     |             |             |                  |               |               |                |
| Запеканка из творога с повидлом    |             | 75/25       | 17,69            | 27,63         | 96,05         | 468,96         |
| Чай с сахаром                      | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>           |             |             | <b>17,89</b>     | <b>27,68</b>  | <b>111,06</b> | <b>525,96</b>  |
| <b>ужин</b>                        |             |             |                  |               |               |                |
| Бананы свежие                      |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Фрикадельки рыбные соусом          |             | 100 (65/35) | 11,96            | 6,55          | 3,89          | 166,55         |
| Каша рисовая вязкая                | 511*        | 180         | 3,42             | 19,44         | 15,64         | 182,80         |
| Компот из ягод                     |             | 200         | 1,04             | 0             | 30,96         | 123            |
| Хлеб Новославянский                |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>               |             |             | <b>24,77</b>     | <b>27,54</b>  | <b>119,59</b> | <b>774,85</b>  |
| <b>второй ужин</b>                 |             |             |                  |               |               |                |
| Кефир                              |             | 200         | 2,90             | 2,50          | 4,00          | 53,00          |
| Ватрушка с повидлом                |             | 100         | 4,14             | 10,08         | 19,01         | 282,67         |
| <b>итого за второй ужин</b>        |             |             | <b>7,04</b>      | <b>12,58</b>  | <b>23,01</b>  | <b>335,67</b>  |
| <b>всего за одиннадцатый день:</b> |             |             | <b>118,80</b>    | <b>138,24</b> | <b>521,19</b> | <b>3454,54</b> |



| Наименование блюда                         | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Двенадцатый день (пятница)</b>          |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Масло сливочное порциями                   | 97*         | 15          | 4,52             | 12,45         | 10,55         | 115,50         |
| Бананы свежие                              |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Каша молочная овсяная с маслом             | 302*        | 250/5       | 12,94            | 26,39         | 54,01         | 341,09         |
| Чай с лимоном                              | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Батон Раменский                            |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                   |             |             | <b>32,87</b>     | <b>41,33</b>  | <b>170,68</b> | <b>902,29</b>  |
| <b>обед</b>                                |             |             |                  |               |               |                |
| Винегрет овощной                           | 71*         | 100         | 1,8              | 3             | 16,1          | 156            |
| Суп картофельный с клецками, с мясом птицы | 133*        | 10/250      | 4,68             | 8,44          | 19,39         | 265,91         |
| Котлеты Улыбка в соусе                     | ттк         | 110 (75/35) | 21,03            | 7,89          | 3,47          | 278,55         |
| Макаронные изделия отварные                | 516*        | 180         | 10,78            | 20,86         | 61,04         | 294,67         |
| Чай с сахаром                              | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05          | 15,01         | 57,00          |
| Хлеб Новославянский                        |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>                      |             |             | <b>43,69</b>     | <b>41,04</b>  | <b>139,61</b> | <b>1182,13</b> |
| <b>полдник</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Ватрушка с творогом                        | 365***      | 100         | 15,95            | 20,75         | 60,38         | 339,00         |
| Напиток из сока                            | 171**       | 200         | 0,35             | 0,03          | 24,55         | 96             |
| <b>итого за полдник:</b>                   |             |             | <b>16,30</b>     | <b>20,78</b>  | <b>84,93</b>  | <b>435,00</b>  |
| <b>ужин</b>                                |             |             |                  |               |               |                |
| Яблоки свежие                              |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Овощное рагу с мясом птицы                 | 186**       | 250         | 14,05            | 20,64         | 38,22         | 313,58         |
| Какао с молоком                            | 693*        | 200         | 4,9              | 5             | 32,5          | 190            |
| Хлеб Новославянский                        |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                       |             |             | <b>25,15</b>     | <b>27,44</b>  | <b>119,82</b> | <b>751,08</b>  |
| <b>второй ужин</b>                         |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок             |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Булочка с корицей                          |             | 100         | 4,14             | 10,08         | 19,01         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>                |             |             | <b>6,94</b>      | <b>12,58</b>  | <b>30,01</b>  | <b>252,00</b>  |
| <b>всего за двенадцатый день:</b>          |             |             | <b>124,95</b>    | <b>143,17</b> | <b>545,05</b> | <b>3522,50</b> |



| Наименование блюда                       | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Тринадцатый день (суббота)</b>        |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                           |             |             |                  |               |               |                |
| Масло сливочное порциями                 | 97*         | 15          | 4,52             | 12,45         | 10,55         | 115,50         |
| Яблоки свежие                            |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Макароны отварные с сыром                | 333*        | 250/10      | 22,05            | 21,04         | 92,27         | 491,22         |
| Чай с лимоном                            | 686*        | 200/7       | 0,26             | 0,06          | 19,22         | 60,00          |
| Батон Раменский                          |             | 50          | 7,50             | 1,05          | 2,65          | 133,25         |
| <b>итого за завтрак:</b>                 |             |             | <b>34,33</b>     | <b>35,60</b>  | <b>149,19</b> | <b>917,47</b>  |
| <b>обед</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Салат из свежих помидоров                | 62**        | 100         | 1,36             | 4,22          | 16,04         | 86,67          |
| Суп картофельный с крупой, с мясом птицы | 138*        | 10/250      | 11,02            | 8,22          | 47,02         | 246,33         |
| Запеканка картофельная с мясом           | 478*        | 250         | 29,45            | 35,02         | 102,55        | 544,10         |
| Напиток клюквенный                       | 741**       | 200         | 0,12             | 0,00          | 16,92         | 194,00         |
| Хлеб Новославянский                      |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за обед:</b>                    |             |             | <b>47,15</b>     | <b>48,26</b>  | <b>207,13</b> | <b>1201,10</b> |
| <b>полдник</b>                           |             |             |                  |               |               |                |
| Мини слойка со сгущенкой                 |             | шт.         | 4,06             | 4,27          | 23,77         | 148,44         |
| Напиток из сухофруктов                   | ткк         | 200         | 0,35             | 0,03          | 24,55         | 106            |
| <b>итого за полдник:</b>                 |             |             | <b>4,41</b>      | <b>4,30</b>   | <b>48,32</b>  | <b>254,44</b>  |
| <b>ужин</b>                              |             |             |                  |               |               |                |
| Мандарины свежие                         |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Куриное филе тушен.с овощами             | 493*        | 100 (65/35) | 9,08             | 12,35         | 7,96          | 98,22          |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 508*        | 180         | 18,22            | 19,18         | 99,76         | 423,88         |
| Чай с сахаром                            | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05          | 15,01         | 57,00          |
| Хлеб Новославянский                      |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                     |             |             | <b>35,85</b>     | <b>33,13</b>  | <b>191,83</b> | <b>881,60</b>  |
| <b>второй ужин</b>                       |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок           |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Слойка сахарная                          |             | 100         | 5,33             | 9,52          | 23,90         | 174,00         |
| <b>итого за второй ужин</b>              |             |             | <b>8,13</b>      | <b>12,02</b>  | <b>34,90</b>  | <b>252,00</b>  |
| <b>всего за тринадцатый день:</b>        |             |             | <b>129,87</b>    | <b>133,31</b> | <b>631,37</b> | <b>3506,61</b> |



| Наименование блюда                             | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                |
|--|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           |
| <b>Четырнадцатый день (воскресенье)</b>        |             |             |                  |               |               |                |
| <b>завтрак</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Сыр порциями                                   |             | 15          | 4,05             | 4,05          | 4,05          | 54,00          |
| Яблоки свежие                                  |             | 200         | 1,00             | 1,00          | 24,50         | 117,50         |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                 | 302*        | 250/5       | 11,02            | 22,04         | 32,11         | 294,96         |
| Чай с молоком                                  | 630**       | 200         | 3,45             | 4,98          | 38,02         | 192            |
| Батон Раменский                                |             | 80          | 12,00            | 1,68          | 42,40         | 213,20         |
| <b>итого за завтрак:</b>                       |             |             | <b>30,52</b>     | <b>33,75</b>  | <b>141,08</b> | <b>871,66</b>  |
| <b>обед</b>                                    |             |             |                  |               |               |                |
| Икра морковная                                 | 78*         | 100         | 2                | 0,1           | 20,55         | 161            |
| Суп картофельный с макарон.изд., фрикадельками | 140*        | 10/250      | 10,55            | 3,74          | 37,58         | 233,05         |
| Плов с мясом птицы                             | 444*        | 260         | 23,9             | 32,33         | 77,1          | 434,02         |
| Напиток яблочный                               | 705*        | 200         | 0,33             | 0,03          | 44,12         | 196            |
| Хлеб Новославянский                            |             | 90          | 7,8              | 1,2           | 36,9          | 195            |
| <b>итого за обед:</b>                          |             |             | <b>44,58</b>     | <b>37,40</b>  | <b>216,25</b> | <b>1219,07</b> |
| <b>полдник</b>                                 |             |             |                  |               |               |                |
| Слойка сахарная                                |             | 200         | 10,66            | 19,04         | 47,80         | 348,00         |
| Йогурт   |             | шт.         | 4,20             | 1,80          | 14,80         | 99,00          |
| Чай с сахаром                                  | 685*        | 200         | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 57             |
| <b>итого за полдник:</b>                       |             |             | <b>15,06</b>     | <b>20,89</b>  | <b>77,61</b>  | <b>504,00</b>  |
| <b>ужин</b>                                    |             |             |                  |               |               |                |
| Бананы свежие                                  |             | 200         | 3,15             | 0,75          | 44,50         | 172,50         |
| Биточки из говядины с соусом                   | 437*        | 100 (65/35) | 10,58            | 18,66         | 8,96          | 177,02         |
| Картофельное пюре                              | 520*        | 180         | 5,76             | 14,16         | 49,02         | 286            |
| Кисель   | 648*        | 200         | 1,04             | 0,00          | 30,96         | 123,00         |
| Хлеб Новославянский                            |             | 60          | 5,2              | 0,8           | 24,6          | 130            |
| <b>итого за ужин</b>                           |             |             | <b>25,73</b>     | <b>34,37</b>  | <b>158,04</b> | <b>888,52</b>  |
| <b>второй ужин</b>                             |             |             |                  |               |               |                |
| Напиток кисл.йогуртовый Снежок                 |             | 200         | 2,80             | 2,50          | 11,00         | 78,00          |
| Мини слойка со сгущенкой                       |             | шт.         | 4,06             | 4,27          | 23,77         | 148,44         |
| <b>итого за второй ужин</b>                    |             |             | <b>6,86</b>      | <b>6,77</b>   | <b>34,77</b>  | <b>226,44</b>  |
| <b>всего за четырнадцатый день:</b>            |             |             | <b>122,75</b>    | <b>133,18</b> | <b>627,75</b> | <b>3709,69</b> |

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 1999 год

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

**Итого за 14 дней:**

| Белки          | Жиры           | Углеводы       | Энерг. ценность |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>1698,19</b> | <b>1958,42</b> | <b>8191,48</b> | <b>50014,33</b> |

**Средняя в день:**

| Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энерг. ценность |
|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| <b>121,30</b> | <b>139,89</b> | <b>585,11</b> | <b>3572,45</b>  |