

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Новоалтайская  
общеобразовательная школа-интернат»

\_\_\_\_\_ О.Н. Некрасова

\_\_\_\_\_ 2023г.



11  
1496 от 03.11.2023.

**14-дневное меню**

**КГБОУ «Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»**

для детей 12-18 лет

1 неделя

Понедельник

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	174	250	282,39	10,44	10,17	37,07
Хлеб пшеничный		100	274	10,72	4,5	43,5
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Какао с молоком	269	170/30	153,92	3,77	3,93	25,92
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Чай с сахаром и лимоном	294	200	50	8	0	19,2
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	139	300	168	7,14	5,03	23,48
Мясо тушенное в соусе		150	350	19,81	27,53	3,91
Картофельное пюре	241	230	223,6	4,99	7,49	33,84
Напиток из ягод		200	100	0,066	0,022	24,4
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Сдоба фабричная		50	92	3,8	3,16	23,46
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты	246	100	41,25	1,425	12,6	12,96
Шницель с соусом	451	150	231,81	13,7	13,01	19,74
Макаронные отварные	516	230	349,83	7,59	12,65	50,14
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье		50	215,79	4,21	6,84	33,68
<b>Итого</b>		<b>2985</b>	<b>3754,25</b>	<b>140,039</b>	<b>170,439</b>	<b>555,014</b>

Вторник 1 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	евые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	342,25	10,44	10,17	37,07
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	124	300/10	142,5	2,61	5,91	12,3
Мясо по купечески		350	723,8	18,3	51,52	44,6
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	399,125	15,96	10,81	34,69
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
<b>Ужин</b>						
Кнели из мяса кур		150	355,5	25,65	24,75	7,35
Сложный овощной гарнир	241/235	160/70	124,8	5,865	4,25	16,15
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	4	50	225	2,98	12,1	23,3
<b>Итого</b>		<b>2725</b>	<b>3846,785</b>	<b>122,173</b>	<b>160,307</b>	<b>440,544</b>

Среда 1 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	364,25	12	5,69	61,66
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Вафли	1	50	225	2,98	12,1	23,3
Чай с сахаром	300	200	48,64	0,12	0	12,04
<b>Обед</b>						
Суп лапша с фрикадельками		300	102	7,8	0,6	16,5
Котлета рыбная в соусе	325	150	405,09	38,625	23,25	11,55
Рис рассыпчатый		230	181,7	3,45	0,46	39,79
Компот из сухофруктов с витамином "С"	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Калач на сметане	318,1	50	103,25	2,36	1,71	6,51
Конфета шоколадная		40	170	1,4	12	23,2
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Ужин</b>						
Нарезка из свежих помидор		100	23,3	1,1	0,2	3,8
Жаркое по домашнему из мяса		350	868	56,7	48,3	54,95
Компот из кураги	638	200	123	1,04		30,96
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
<b>Итого</b>		<b>3005</b>	<b>3707,09</b>	<b>155,023</b>	<b>139,607</b>	<b>475,094</b>

Четверг 1 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Манная с маслом	106	250	208,3	6,49	9,04	26,1
Хлеб пшеничный		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Яйцо варенное	136	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Бутерброд с сыром	3	30/40	220	11,8	12,25	15,06
Чай с сахаром и лимоном	686	200	61,62	0,07	0,01	15,31
<b>Обед</b>						
Борщ с гречками и сметаной		300/10	157,5	2,36	9,71	17,7
Плов	265	350	877,74	45,27	45,67	70,84
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Булочка домашняя		50	208	14,61	6,865	28,365
<b>Ужин</b>						
Котлета из курицы		150	268,33	19,67	12,05	8,6
Пюре картофельное	241	230	273,32	5,44	10,32	29,69
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
<b>Итого</b>		<b>2445</b>	<b>3388,35</b>	<b>138,298</b>	<b>138,312</b>	<b>429,619</b>

Пятница 1 неделя

Возраст с 8 до 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая	114	250	208,2	4,56	13,65	45
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Рожок фабричный		50	153,92	3,77	3,93	25,95
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	148	300	154,5	3,53	5,87	21,3
Рыба тушеная с овощами	172	150	171,74	15,56	8,6	8,05
Картофельное пюре	241	230	273,32	5,44	10,32	29,69
Компот из ягод	342	200	105,56	0,15	0,04	25,98
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Пряник		60	186	3	3,3	42
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
<b>Ужин</b>						
Нарезка из свежего огурца		100	15	0,8	0	3
Ежики с соусом		150	377,4	13,01	25,4	19,21
Каша ячневая		230	193,2	3,22	0,69	43,01
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	4	50	225	2,98	12,1	23,3
<b>Итого</b>		<b>2895</b>	<b>2960,19</b>	<b>82,798</b>	<b>103,717</b>	<b>444,274</b>

Суббота 1 неделя

Возраст с 8 до 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	102	250	200,9	5,45	6,94	29,24
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с молоком		170/30	61,8	1,6	1,6	10,2
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
<b>Обед</b>						
Борщ сибирский со сметаной	111	300/10	141	4,75	4,46	20,1
Котлета с соусом	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Каша перловая рассыпчатая	223	230	456,04	6,94	30,14	39,23
Компот из чернослива и кураги	638	200	136	0,57	0	34,41
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Пирог творожный	330	100	272,01	3,825	2,77	10,53
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Ужин</b>						
Зразы картофельные с мясом	246	250/10	588	22,4	28	61,6
Сыр порционный		40	184	7,6	6,32	46,92
Чай с сахаром и лимоном	294	200	50	8		19,2
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
<b>Итого</b>		<b>2005</b>	<b>3395,985</b>	<b>108,663</b>	<b>131,207</b>	<b>483,314</b>

Воскресенье 1 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	16	250	265,98	8,8	10,64	35,09
Хлеб пшеничный		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками	46	300	171,16	6,92	12,34	10,04
Гуляш из говядины	180/1	150	462,75	7,65	5,54	21,06
Каша гороховая	130	230	377,33	26,51	5,88	58,46
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Пирог с повидлом		100	576,2	12,44	17,17	96,25
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
Конфета шоколадная		40	301,54	2,46	16,18	56,62
<b>Ужин</b>						
Картофельная запеканка с мясом и сыром		350	479,5	20,65	23,45	48,65
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
<b>Итого</b>		<b>2795</b>	<b>4079,45</b>	<b>129,848</b>	<b>153,817</b>	<b>594,204</b>



2 неделя

Понедельник 2 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	174	250	282,39	10,44	10,17	37,07
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с молоком		170/30	61,8	1,6	1,6	10,2
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Рожок промышленный	76	50	75,115	3,6	2,215	8,425
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
<b>Обед</b>						
Нарезка из свежих помидор		100	19	0,6		4,2
Рассольник со сметаной	42	300/10	149,52	5,03	11,29	32,38
Котлета в соусе	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Картофельное пюре	241	230	223,6	4,99	7,49	33,84
Напиток из ягод		200	100	0,066	0,022	24,4
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Калач на сметане	318/1	50	103,25	2,36	1,71	6,51
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
<b>Ужин</b>						
Мясо по купечески		300	620,4	15,69	44,16	38,23
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,08
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли		50	225	2,98	12,1	23,3
<b>Итого</b>		<b>2655</b>	<b>3334,69</b>	<b>96,744</b>	<b>139,384</b>	<b>428,879</b>

Вторник 2 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	евые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	342,25	10,44	10,17	37,07
Хлеб пшеничный		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Гренки из батона с яйцом	76	100	150,23	6,12	4,43	5,8
Чай с сахаром	300	200	48,64	0,12	0	12,04
<b>Обед</b>						
Селедка соленая	34/1	70	183,4	9,933	12,6	6,748
Свекольник со сметаной	124	300/10	156,72	12,84	10,75	12,36
Печень по -строгоновски	192	150	504,5	31,8	39,48	6,4
Картофельное пюре	241	230	223,6	4,99	7,49	33,84
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Сырник со сгущенным молоком		120/20	198	19,2	3,6	28,8
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Ужин</b>						
Огурец соленый	247	70	9,8	0,56	0,07	2,31
Плов	211	300	747,09	37,2	45,33	41,05
Компот из кураги и чернослива	638	200	136	0,57	0	34,41
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник	4	60	186	3	3,3	42
<b>Итого</b>		<b>2905</b>	<b>4119,14</b>	<b>174,661</b>	<b>175,107</b>	<b>461,122</b>

Среда 2 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	364,25	12	5,69	61,66
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Пряник		60	186	3	3,3	42
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
<b>Обед</b>						
Суп с фасолью и сметаной		250/10	115	4	5,25	13
Рыба в кляре		150	229,05	18	6,9	24,6
Картофельное пюре		230	223,6	4,99	7,49	33,84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Пряник	4	60	186	3	3,3	42
Конфета шоколадная		40	208	1,4	12	23,2
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Ужин</b>						
Нарезка из свежих капусты		100	29	2,5	0	4,9
Гречка рассыпчатая		230	194,4	4,34	6,5	29,4
Котлета куринная		150	268,33	19,67	12,05	8,6
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
<b>Итого</b>		<b>2755</b>	<b>3261,32</b>	<b>101,828</b>	<b>97,777</b>	<b>515,094</b>

Четверг 2 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Манная с маслом	106	250	208,3	6,49	9,04	26,1
Хлеб пшеничный		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Яйцо варенное	136	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Сок фруктовый	293	200	81,62	0,022	0,037	20,94
<b>Обед</b>						
Суп "Харчо" с мясом и сметаной		300/10	794,1	18	23,1	157,2
Куриные колбаски в соусе		150	381,25	22,66	26,65	22,45
Макаронны отварные	516	230	349,83	7,59	12,65	50,14
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя		50	208	14,61	6,865	28,365
Чай с лимоном и сахаром	686	200	61,62	0,07	0,01	15,31
<b>Ужин</b>						
Зразы картофельные с мясом	246	250/10	588	22,4	28	61,6
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	1	50	225	2,98	12,1	23,3
<b>Итого</b>		<b>2095</b>	<b>4149,19</b>	<b>140,8</b>	<b>180,969</b>	<b>624,469</b>

Пятница 2 неделя

Возраст с 8 до 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая	114	250	208,2	4,56	13,65	45
Батон		100	274	10,7	4,5	43,5
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Сдоба фабричная	76,1	50	75,115	3,6	2,215	8,425
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Обед</b>						
Суп по "Московски"		300	156	9	9	12
Рыба под сырной шапкой		150	183,625	15,31	17,89	12,84
Картофельное пюре	241	230	223,6	4,99	7,49	33,84
Компот из ягод	342	200	105,56	0,15	0,04	25,98
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Калач на сметане	318/1	50	103,25	2,36	1,71	6,51
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
<b>Ужин</b>						
Нарезка из свежего огурца		100	15	0,8	0	3
Макаронны с мясом	123	350	864,33	40,25	32,45	100,45
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
<b>Итого</b>		<b>2865</b>	<b>3004,39</b>	<b>112,678</b>	<b>107,762</b>	<b>441,589</b>

Суббота 2 неделя

Возраст с 8 до 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	102	250	200,9	5,45	6,94	29,24
Батон		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с сахаром и лимоном		200	61,62	0,07	0,01	15,31
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Вафли	0/4	50	225	2,98	12,1	23,3
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Обед</b>						
Суп здоровье с манкой		300	303	9	21	18
Котлета с соусом	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Каша гречневая рассыпчатая	223	230	194,4	4,34	6,5	29,4
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Творожные сырники со сгущенкой		120	198	19,2	3,6	28,8
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>Ужин</b>						
Картофель запеченный с мясом и сметаной		350	638,51	13,895	57,16	44,84
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье		50	215,79	4,21	6,84	33,68
<b>Итого</b>		<b>2825</b>	<b>3183,355</b>	<b>103,293</b>	<b>158,177</b>	<b>409,444</b>

Воскресенье 2 неделя

Возраст с 12 до 18 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	16	250	265,98	8,8	10,64	35,09
Хлеб пшеничный		100	274	5,35	4,5	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
<b>2 Завтрак</b>						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Гренки из батона		50	143,5	3,55	9,65	10,15
Какао на молке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
<b>Обед</b>						
Суп по уральски	46,/1	300	152,22	6,12	14,04	6,85
Биточки с соусом	189	150	462,75	7,65	5,54	21,06
Макаронны отварные	516	230	325,83	8,92	6,89	56,86
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		70	128,8	5,32	4,424	32,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
<b>Полдник</b>						
Пирог с повидлом		100	576,2	12,44	17,17	96,25
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Конфета шоколадная		40	301,54	2,46	16,18	56,62
<b>Ужин</b>						
Ленивые голубцы		178	156,75	12	4,65	16,65
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
<b>2 полдник</b>						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	0,/4	50	225	2,98	12,1	23,3
<b>Итого</b>		<b>2673</b>	<b>3474,34</b>	<b>89,818</b>	<b>119,607</b>	<b>507,284</b>