

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОКОУ «Октябрьская школа- интернат  
для детей, с ограниченными возможностями здоровья»  
Касторенского района Курской области



*Н.М. Усова* Н.М. Усова

## **ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

# **7 – 11 лет**

**Областное казённое образовательное учреждение  
«Октябрьская школа-интернат для детей,  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Касторенского района Курской области**

Срок реализации с 01.09.2021 года

## 7 - 11 лет

## 1-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
168	Молочная овсяная каша	190	3,9	4,08	38,19	118,8
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		570	12,01	22,44	94,81	466,46
<b>2-й завтрак</b>						
	Сушки	15	0,93	1,5	7,01	44,89
349	Компот из сухофруктов	185	0,04	0	19,77	75,25
		200	0,97	1,5	26,78	120,14
<b>обед</b>						
70	Огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	216,86
290	Куры, тушеные в сметанном соусе	90	8,82	7,29	2,35	110,5
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		810	28,95	22,57	88,88	784,04
<b>полдник</b>						
463	Сырники из творога со сметаной	85	18,69	12,67	11,4	234
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		365	24,37	22,05	30,6	367,4
<b>ужин</b>						
286	Тефтели мясные	90	12,42	10,26	5,85	166,5
321	Капуста тушеная	180	2,96	3,86	11,9	92,62
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		550	19,94	23,09	67,5	571,4
	итого	2495	76,73	79,76	337,5	2309,44

## 2-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,46	2,14	35,84	146,45

385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	9,64	108
209	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		545	19,79	20,17	72,2	484,85
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
389	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	42,2
		215	1,52	1,77	32,36	126,8
	<b>обед</b>					
51	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,98	6,15	3,73	74,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5
	сметаной	10	0,28	2	0,32	20,6
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,09	12,5	3,88	175,4
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		840	26,36	34,46	88,86	825,48
	<b>полдник</b>					
454	Пирожки с капустой	70	4,59	2,25	30,45	160,36
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		350	10,27	11,63	49,65	351,76
	<b>ужин</b>					
293	Птица запеченная	90	12,43	9,11	12,35	128,35
467	Пудинг из творога	180	15,36	20,06	42,16	229,6
376	Чай	180	0,2	0	9,01	37,9
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		530	32,15	38,14	92,07	584,13
	<b>итого</b>	2480	77,39	80,01	340	2373,02

### 3-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
168	Молочная пшеничная каша	180	4,56	1,3	8,57	203
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
209	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		580	14,09	14,93	45,52	465,87
	<b>2-й завтрак</b>					

	Вафли	15	0,64	0,59	16,02	41,3
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,04	0,59	37,22	125,3
	<b>обед</b>					
70	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4
99	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
300	сметаной	10	0,28	2	0,32	20,6
	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
259	Жаркое по- домашнему	200	27,53	17,47	21,95	265
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		795	42,73	33,17	85,22	809,69
	<b>полдник</b>					
464	Булочка с изюмом	70	5,7	7,15	34,54	225,18
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		350	11,38	16,53	53,74	346,04
	<b>ужин</b>					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,09	4,77	3,5	97,82
309	Отварные макароны	150	5,51	4,51	86,89	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		510	18,8	18,25	138,7	589,8
	<b>итого</b>	2450	77,28	80,27	339,7	2336,7

#### 4-й день

№ рецептуры Сб. Могильского 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	161,5
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		580	14,7	19,87	67,97	483,7
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сушки	15	0,93	1,5	7,01	44,89
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,33	1,5	28,21	129,49
	<b>обед</b>					
115	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,68	2,8	14,64	104,5
274	Голубцы с мясом, рисом	210	14,96	16,5	24,2	355,8

379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		720	25,66	22,8	89,24	826,6
	<b>полдник</b>					
463	Сырники из творога со сметаной	85	18,69	12,67	11,4	234
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		365	24,37	22,05	30,6	354,86
	<b>ужин</b>					
62	Сельдь с луком	60	2,64	4,35	0,65	56,78
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,88	15,03	19,76	338,62
376	Чай	180	0,2	0	9,01	37,9
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		520	20,88	28,35	57,97	591,58
	<b>итого</b>	2400	76,11	80,11	334,4	2386,23

### 5-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
50	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	97,6
369	Отварные макароны	150	5,51	4,51	86,89	168,45
376	Чай	180	0,2	0	9,01	37,9
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		600	14,82	25,07	129,1	466,15
	<b>2-й завтрак</b>					
	Печенье	15	1,69	1,77	11,16	42,2
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	2,09	1,77	32,36	123,57
	<b>обед</b>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
235	Шницель рыбный натуральный	90	12,08	3,92	8,21	135
321	Капуста тушеная	180	2,96	3,86	11,9	92,62
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		795	32,87	19,22	86,2	832,56
	<b>полдник</b>					
458	Ватрушки	70	3,56	3,43	18,24	206,25
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4

338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		350	9,24	12,81	37,44	339,65
	<b>ужин</b>					
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,71	5,06	56,88
172	Бефстроганов	90	7,17	8,99	3,75	196,82
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		570	15,32	27,07	73,64	576,46
	<b>итого</b>	2530	77,27	80,21	329,2	2338,39

### 6-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
168	Молочная манная каша	180	3,14	0,3	15,46	107
377	Чай с лимоном	180	0,4	0,1	10,23	42,47
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		550	11,65	18,76	64,31	457,13
	<b>2-й завтрак</b>					
	Вафли	15	0,64	0,59	16,02	41,3
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,04	0,59	37,22	125,3
	<b>обед</b>					
45	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
96	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75
	сметаной	9	0,28	2	0,32	20,6
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,88	15,03	19,76	338,62
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		779	25,13	28,69	92,48	802,71
	<b>полдник</b>					
454	Пирожки с повидлом	60	3,5	3,75	30,45	187
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		340	9,18	13,13	49,65	322,4
	<b>ужин</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1
304	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68

	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		540	18,57	21	83,31	579,63
	итого		77,77	77,79	338,8	2287,17

### 7-й день

№ рецептуры Сб. Могильского 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
439	Зеленый горошек с яйцами запеченный	180	12,4	18,8	9,8	206
376	Чай	180	0,2	0	9,01	37,9
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		550	20,71	37,16	57,43	474,1
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сушки	15	0,93	1,5	7,01	44,89
233	Кисель	190	0	0	18	60
		205	0,93	1,5	25,01	112,8
	<b>обед</b>					
62	Сельдь с луком	60	2,64	4,35	0,65	56,78
42	Суп с клецками	200	3,38	4,48	22,48	138,15
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	11,71	16,55	15,02	296
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		715	30,07	31,54	87,91	835,66
	<b>полдник</b>					
463	Сырники из творога со сметаной	85	18,69	12,67	11,4	234
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		385	19,69	17,67	44,8	353,46
	<b>ужин</b>					
45	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
268	Шницель	90	7,07	6,01	13,73	200,15
304	Отварной рис	150	0,57	6,1	13,33	188,82
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		560	12,69	24,13	80,79	604,94
	итого	2415	76,4	80,14	330	2380,96

### 8-й день

№ рецептуры Сб.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет.
-----------------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----------

Могильного 2011			Б	Ж	У	ценность ккал
		<b>завтрак</b>				
168	Молочная овсяная каша	180	3,9	4,08	38,19	108,8
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	20	3,48	4,43	0	72,8
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		575	11,81	17,44	85,81	463,2
		<b>2-й завтрак</b>				
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	42,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
		195	1,16	1,77	30,93	117,45
		<b>обед</b>				
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	15,57	104,75
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
274	Голубцы с мясом, рисом	210	14,96	16,5	24,2	305,8
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		735	28,83	24,88	90,17	821,78
		<b>полдник</b>				
449	Оладьи	80	6,9	6,1	37,1	195,9
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		360	12,58	15,48	56,3	316,76
		<b>ужин</b>				
70	Огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4
281	Рыба запеченная с картофелем	230	12	19,83	28,92	321,81
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		555	17,04	28,96	69,2	582,96
	итого	2420	77,56	79,4	336,8	2302,15

### 9-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
209	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8



338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		600	16,72	20,14	60,5	474,37
	<b>2-й завтрак</b>					
	Вафли	15	0,64	0,59	16,02	41,3
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,04	0,59	37,22	125,3
	<b>обед</b>					
45	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	216,86
289	Рагу из птицы	200	10,76	10	13,02	186
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		770	28,08	22,87	85,18	817,1
	<b>полдник</b>					
464	Булочка с изюмом	70	5,7	7,15	34,54	225,18
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		350	11,38	16,53	53,74	346,04
	<b>ужин</b>					
255	Рыбные тефтели	90	8,48	4,96	11,2	115,2
467	Пудинг из творога	180	15,36	20,06	42,16	229,6
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		540	28	33,99	99,91	586,88
	<b>итого</b>	2475	76,73	78,42	333,5	2349,69

### 10-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
168	Молочная пшеничная каша	180	4,56	1,3	8,57	137,8
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	20	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		575	12,47	14,66	56,19	479,62
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сушки	15	0,93	1,5	7,01	44,89
233	Кисель	190	0	0	18	60
		205	0,93	1,5	25,01	114,89
	<b>обед</b>					
50	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	97,6

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5
	сметаной	10	0,28	2	0,32	20,6
246	Гуляш из отварной говядины	90	9,41	9,74	3,01	136,69
309	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,14
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		840	26,64	31,87	99,23	821,29
	<b>ПОЛДНИК</b>					
463	Сырники из творога со сметаной	85	18,69	12,67	11,4	234
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		365	24,37	22,05	30,6	357,7
	<b>УЖИН</b>					
62	Сельдь с луком	60	2,64	4,35	0,65	56,78
293	Птица запеченная	90	12,43	9,11	12,35	128,35
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		565	22,81	27,93	70,06	578,36
	<b>Итого</b>	2550	87,22	79,62	281,1	2351,86

**11-й день**

№ рецептуры Сб. Могильского 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,46	2,14	35,84	146,45
385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	9,64	97,2
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
209	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		545	19,79	20,17	72,2	484,05
	<b>2-й завтрак</b>					
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	42,2
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,52	1,77	32,36	126,8
	<b>обед</b>					
54	Икра свекольная	80	2,35	4,6	12,33	100,1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	11,71	16,55	15,02	296
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2

		785	31,89	32,59	93,44	835,58
	<b>полдник</b>					
454	Пирожки с капустой	75	4,59	2,25	30,45	160,36
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	95,4
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		355	10,27	11,63	49,65	351,22
	<b>ужин</b>					
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,99	4,05	7,67	115
321	Капуста тушеная	180	2,96	3,86	11,9	92,62
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		530	19,15	16,88	67,89	569,15
	<b>итого</b>	2430	77,57	79,89	328,3	2366,8

### 12-й день

№ рецептуры Сб. Могильского 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
168	Молочная рисовая каша	200	2,04	2,07	26,98	117,6
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		590	9,95	15,43	74,6	473,8
	<b>2-й завтрак</b>					
	Вафли	15	0,64	0,59	16,02	41,3
386	Кисло-молочный продукт	180	5,08	4,38	7	92,75
		195	5,72	4,97	23,02	124,05
	<b>обед</b>					
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,71	5,06	56,88
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5
	сметаной	9	0,28	2	0,32	20,6
285	Макаронник с мясом	200	19,83	13,56	21,38	284,15
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		779	30,75	27,68	89,41	822,43
	<b>полдник</b>					
458	Ватрушки	70	3,56	3,43	18,24	156,25
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		350	4,2	8,43	50,21	326,96
	<b>ужин</b>					

70	Помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4
268	Котлета	90	7,07	6,01	13,73	200,15
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		565	15,29	20,54	72,29	593,78
	итого	2479	76,52	76,66	326,9	2341,02

### 13-й день

№ рецептуры Сб. Могильского 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
168	Молочная манная каша	210	3,14	0,3	15,46	163,3
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
15	Сыр	20	3,48	4,43	0	54,6
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		595	10,65	13,66	59,88	485,5
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сушки	15	0,93	1,5	7,01	44,89
389	Сок	200	0,4	0	21,2	84,6
		215	1,33	1,5	28,21	123,57
	<b>обед</b>					
115	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,68	2,8	14,64	104,5
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
274	Ленивые голубцы	240	14,96	16,5	24,2	305,8
382	Какао	180	4,26	3,22	17,2	159,8
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		765	29,98	25,46	88,6	830,49
	<b>полдник</b>					
463	Сырники из творога со сметаной	85	18,69	12,67	11,4	234
349	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	19,77	75,25
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		365	19,33	17,67	43,37	347,25
	<b>ужин</b>					
62	Сельдь с луком	60	2,64	4,35	0,65	56,78
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
173	Азу	90	7,17	8,99	3,75	196,82
376	Чай	180	0,2	0	9,01	37,9
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		560	17,35	27,71	60,24	604,26

	итого	2500	76,75	76,66	335,1	2391,07
--	-------	------	-------	-------	-------	---------

14-й день

№ рецептуры Сб. Могильного 2011	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
439	Зеленый горошек с яйцами запеченный	180	12,4	18,8	9,8	206
377	Чай с лимоном	185	0,4	0,1	10,23	42,47
	Батон	65	4,03	0,73	26,32	132,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		540	17,43	32,83	58,65	474,07
	<b>2-й завтрак</b>					
	Печенье	15	1,69	1,77	11,16	42,2
386	Кисло-молочный продукт	180	5,1	4,38	7	95,4
		195	6,79	6,15	18,16	127,95
	<b>обед</b>					
45	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
300	отварной птицей	15	3,16	2,04	0	30,93
268	Котлета	80	7,07	6,01	13,73	200,15
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,4	18,28	124,48
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	17,84	106,3
	Хлеб	50	3,06	0,56	20,41	102,8
	Батон	30	1,86	0,34	12,15	61,2
		815	27,77	25,28	104,2	813,05
	<b>полдник</b>					
464	Булочка с изюмом	70	5,7	7,15	34,54	245,8
389	Сок	200	0,4	0	21,2	94
338	Фрукты	100	0,6	5	12,2	55,28
		370	6,7	12,15	67,94	365,26
	<b>ужин</b>					
54	Икра свекольная	60	1,14	2,76	5,02	56,34
265	Плов со свиной	200	10,84	24,23	15,94	321,21
233	Кисель	190	0	0	18	60
	Хлеб	30	1,84	0,33	12,25	61,68
	Батон	40	2,32	0,44	16,2	81,6
14	Масло	10	0	8,2	0,1	75
		530	16,14	35,96	67,51	605,83
	итого	2355	78,05	78,41	334,3	2386,16

			Пищевые вещества, г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
	всего		1078	1106	4625,4	32900,66
	среднее значение		77,0	79,0	330,4	2350,0