



Утверждаю  
Директор ГБОУ Республики Марий Эл  
«Косолаповская школа- интернат»  
*Е.А. Малинкина* Е.А. Малинкина  
«24» 11 2023 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл «Косолаповская школа- интернат»  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Категория 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>I день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша пшеничная жидкая	210	4,4	12,2	25,8	161	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	1111
	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>19,1</b>	<b>90,1</b>	<b>544</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,5	2,0	10,8	51	ГТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,1	85	ГТН
	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>28,9</b>	<b>136</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,4	7,6	11,3	132	75
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,2	10,4	11,2	183	88
Рагу из птицы	200	13,5	11,7	15,2	248	289
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	32,0	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,2	1,4	50,8	256	ГТН
	<b>860</b>	<b>31,0</b>	<b>31,2</b>	<b>120,7</b>	<b>952</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	60	3,7	8,5	30,4	256	769
Кисель из джема	200	1,4	0,7	26,8	105	360
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>360</b>	<b>5,5</b>	<b>9,6</b>	<b>67,0</b>	<b>408</b>	

Ужин						
Свекла, тушенная в молочном соусе	125	2,3	5,2	12,1	91	140
Вареники ленивые отварные	175	16,8	17,6	14,0	238	218
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>27,2</b>	<b>23,8</b>	<b>89,2</b>	<b>604</b>	
II Ужин						
Снежок	200	5,8	5,4	8,0	136	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>136</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2760</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>403</b>	<b>2782</b>	
II день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	25	0,2	9,9	0,2	99	14
Каша манная жидкая	225	7,1	9,2	22,5	148	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	91	379
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>22,8</b>	<b>86,7</b>	<b>578</b>	
II завтрак						
Печенье	20	1,7	2,0	12,8	51	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	85	ТТН
	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>2,0</b>	<b>30,8</b>	<b>136</b>	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,2	0,2	3,8	22	71
Суп картофельный с горохом	250	8,9	8,4	27,9	172	102
Биточки паровые	100	9,1	10,9	8,3	198	281
Капуста тушеная	180	6,0	9,8	20,6	189	321
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,8	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,2	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>33,6</b>	<b>30,9</b>	<b>139,2</b>	<b>952</b>	
Полдник						
Булочка «Веснушка»	60	3,9	4,1	23,9	256	773
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,6	107	385
Груши	100	0,3	0,3	10,3	46	338
	<b>360</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>	<b>43,8</b>	<b>409</b>	
Ужин						
Пюре из моркови	100	1,6	3,1	8,0	56	318
Макароны, запеченные с сыром	200	11,6	15,9	17,3	193	334
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	20,2	96	699
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН

	<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>20,0</b>	<b>93,6</b>	<b>584</b>	
<b>II Ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2840</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>402</b>	<b>2777</b>	
<b>III день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша «Геркулес» вязкая	210	5,1	12,4	22,4	194	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>18,0</b>	<b>85,8</b>	<b>552</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,5	2,0	10,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	81	379
	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>25,1</b>	<b>132</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,8	12	71
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	6,8	9,7	12,6	173	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,7	7,6	3,8	128	229
Пюре картофельное	180	3,7	9,8	24,4	218	312
Компот из груш	200	0,2	0,4	25,3	140	342
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>950</b>	<b>29,4</b>	<b>29,0</b>	<b>118,7</b>	<b>927</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	60	3,9	5,2	23,5	205	773
Сок фруктовый	200	1,0	-	18,8	101	ТТН
Яблоки	100	0,4	0,4	8,2	47	338
	<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>50,5</b>	<b>353</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре из свеклы	100	1,5	4,5	8,7	45	318
Плов из птицы	200	16,5	15,6	34,8	280	290
Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,0	90	352
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>26,0</b>	<b>21,2</b>	<b>116,6</b>	<b>654</b>	
<b>II Ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2860</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>404</b>	<b>2735</b>	

IV день						
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	15	0,1	7,2	-	65	14
Суп молочный с крупой	250	4,7	4,5	7,7	92	121
Какао с молоком	200	4,4	4,5	26,2	137	372
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>565</b>	<b>17,4</b>	<b>17,2</b>	<b>82,1</b>	<b>533</b>	
<b>II завтрак</b>						
Вафли	20	1,0	5,4	13,0	54	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	85	ТТН
	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>5,4</b>	<b>31,0</b>	<b>139</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	10,0	123	75
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,7	4,2	15,4	128	103
Биточки паровые	100	9,0	9,8	7,7	130	281
Рис отварной	180	4,3	6,7	42,6	238	304
Компот из изюма	180	0,8	0,09	24,5	107	348
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>920</b>	<b>32,4</b>	<b>29,8</b>	<b>151,0</b>	<b>982</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Дорожная»	60	3,4	7,0	21,1	252	770
Кисель из джема	200	0,9	0,6	20,8	120	360
Мандарины	100	0,7	-	5,3	35	338
	<b>360</b>	<b>5,0</b>	<b>7,6</b>	<b>45,2</b>	<b>407</b>	
<b>Ужин</b>						
Огурцы свежие	100	0,2	0,1	2,3	22	71
Печень по-строгоновски	100	13,9	15,7	3,2	117	255
Картофель отварной	180	3,4	6,8	21,3	157	310
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	13,4	50	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>660</b>	<b>26,0</b>	<b>27,3</b>	<b>90,5</b>	<b>591</b>	
<b>II Ужин</b>						
Йогурт	200	5,8	5,2	8,4	137	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>8,4</b>	<b>137</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2905</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>405</b>	<b>2769</b>	

V день						
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	25	0,2	10,9	0,2	99	14
Каша пшеничная жидкая	225	8,7	9,4	26,2	141	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>22,6</b>	<b>90,4</b>	<b>560</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,5	2,0	10,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,0	91	379
	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>4,4</b>	<b>24,8</b>	<b>142</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,1	9,0	8,6	147	88
Тефтели	100	9,8	14,2	11,8	186	278
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	227	309
Компот из свежих яблок	180	0,5	0,2	28,8	123	342
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>30,3</b>	<b>30,4</b>	<b>135,5</b>	<b>961</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Российская»	60	3,6	5,3	30,3	239	775
Сок фруктовый	200	1,0	-	18,0	102	ТТН
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>360</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>58,1</b>	<b>388</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре из кабачков	100	1,2	5,2	7,2	80	545
Запеканка из творога	200	17,6	16,5	27,2	225	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>26,7</b>	<b>22,7</b>	<b>97,5</b>	<b>600</b>	
<b>II Ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2840</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>356</b>	<b>2769</b>	
<b>VI день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	15	6,6	9,3	-	65	15
Каша манная жидкая	235	5,1	11,5	30,3	188	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376

Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>20,0</b>	<b>21,8</b>	<b>93,3</b>	<b>548</b>	
<b>II завтрак</b>						
Пряники	20	1,0	1,1	15,0	67	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,6	16,1	91	379
	<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>158</b>	
<b>Обед</b>						
Пюре из моркови	100	1,6	3,8	8,0	75	318
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	2,3	8,6	10,5	132	82
Рулет с луком и яйцом	100	12,4	10,3	10,0	127	277
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	10,3	40,2	282	302
Компот из кураги	180	0,7	0,09	26,6	113	348
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>35,5</b>	<b>33,5</b>	<b>146,1</b>	<b>985</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	70	4,0	7,1	26,8	246	766
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	115	ТТН
Груши	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>350</b>	<b>5,4</b>	<b>7,5</b>	<b>54,6</b>	<b>408</b>	
<b>Ужин</b>						
Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,8	12	71
Рагу из птицы	180	12,5	15,7	12,2	240	289
Чай с джемом	180	0,1	0,07	13,7	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>16,9</b>	<b>75,8</b>	<b>547</b>	
<b>II Ужин</b>						
Йогурт	200	4,3	5,4	8,2	137	ТТН
	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>5,4</b>	<b>8,2</b>	<b>137</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2890</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>409</b>	<b>2778</b>	
<b>VII день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша рисовая жидкая	210	5,1	12,1	26,6	207	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>18,2</b>	<b>17,7</b>	<b>90,0</b>	<b>565</b>	

<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,4	2,4	19,9	55	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	81	378
	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,7</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	10,0	132	75
Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,9	2,5	21,0	129	140
Птица отварная	100	22,0	14,9	0,4	154	288
Капуста тушеная	180	3,3	5,8	12,9	141	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	32,0	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>29,5</b>	<b>32,3</b>	<b>127,0</b>	<b>945</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	70	3,2	5,7	28,6	254	769
Сок фруктовый	200	1,0	-	20,0	107	ТТН
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>6,1</b>	<b>58,4</b>	<b>408</b>	
<b>Ужин</b>						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Оладьи из печени	100	16,8	17,1	5,8	96	282
Пюре картофельное	180	3,7	9,8	20,4	164	312
Напиток апельсиновый	180	0,1	-	22,6	96	699
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>660</b>	<b>29,6</b>	<b>28,1</b>	<b>101,4</b>	<b>617</b>	
<b>II Ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2910</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>420</b>	<b>2789</b>	
<b>VIII день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,2	0,1	99	14
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,5	7,9	11,9	140	120
Какао с молоком	200	5,2	2,7	18,9	91	382
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>570</b>	<b>19,7</b>	<b>18,8</b>	<b>79,3</b>	<b>569</b>	

II завтрак						
Печенье	20	1,7	2,8	7,8	51	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	81	
	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>23,7</b>	<b>132</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	2,7	7,1	14,5	122	73
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	6,2	10,4	11,2	161	88
Плов	200	16,4	18,9	33,8	288	265
Компот из свежих ягод	180	0,5	-	28,8	129	345
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>850</b>	<b>34,5</b>	<b>37,8</b>	<b>139,1</b>	<b>956</b>	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	60	4,0	6,6	2,7	244	776
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,0	122	ТТН
Апельсины	100	0,8	0,1	8,2	42	338
	<b>360</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>32,9</b>	<b>408</b>	
Ужин						
Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,8	12	318
Рыба отварная (горбуша)	100	12,1	9,1	0,9	112	226
Картофель отварной	180	3,4	5,7	27,5	158	210
Чай с джемом	180	0,13	0,07	13,7	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>660</b>	<b>25,0</b>	<b>19,3</b>	<b>85,5</b>	<b>577</b>	
II Ужин						
Йогурт	200	4,3	5,4	10,2	137	ТТН
	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>5,4</b>	<b>10,2</b>	<b>137</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2850</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>378</b>	<b>2774</b>	
IX день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	66	15
Каша пшеничная жидкая	235	4,4	10,8	24,5	171	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>20,4</b>	<b>88,5</b>	<b>557</b>	
II завтрак						
Пряники	20	1,1	1,0	15,0	46	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	91	379
	<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>3,4</b>	<b>29,3</b>	<b>137</b>	



<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,8	12	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,2	17,4	128	103
Гуляш	100	12,2	16,7	2,9	221	260
Пюре картофельное	180	3,7	9,0	24,5	218	312
Компот из изюма	180	0,8	0,09	24,5	122	348
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>28,4</b>	<b>31,5</b>	<b>121,9</b>	<b>957</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,1	27,9	188	773
Молоко кипяченое	200	<b>5,2</b>	<b>6,4</b>	9,6	118	385
Бананы	100	0,4	-	10,3	40	338
	<b>360</b>	<b>10,1</b>	<b>9,5</b>	<b>47,8</b>	<b>394</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре из моркови	100	1,6	3,8	8,0	75	318
Запеканка из творога	200	15,6	17,1	22,8	215	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>21,9</b>	<b>93,9</b>	<b>585</b>	
<b>II Ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2830</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>389</b>	<b>2748</b>	
<b>X день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	25	0,2	10,9	0,2	99	14
Каша манная жидкая	225	7,1	8,2	22,5	158	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	91	379
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>22,8</b>	<b>86,7</b>	<b>587</b>	
<b>II завтрак</b>						
Вафли	20	1,0	3,2	13,0	57	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	85	ТТН
	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>3,2</b>	<b>31,0</b>	<b>142</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,4	7,6	11,5	123	75
Борщ из с капустой и картофелем, со сметаной	250	6,8	9,7	10,5	171	82
Плов из птицы	200	12,7	15,6	26,8	268	290
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,8	142	352

Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>850</b>	<b>30,3</b>	<b>34,5</b>	<b>127,4</b>	<b>960</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	60	5,8	6,3	29,0	239	769
Кисель из джема	200	1,4	0,7	26,8	127	360
Мандарины	100	0,8	-	7,8	35	338
	<b>360</b>	<b>8,0</b>	<b>7,0</b>	<b>63,6</b>	<b>401</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре из свеклы	100	1,5	4,5	5,2	71	318
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	15,7	11,8	15,8	190	381
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	86	387
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>17,3</b>	<b>94,3</b>	<b>586</b>	
<b>II Ужин</b>						
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	137	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>137</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2750</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>411</b>	<b>2794</b>	
<b>XI день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша пшеничная жидкая	210	4,6	11,2	21,0	196	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>17,7</b>	<b>20,3</b>	<b>84,4</b>	<b>554</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,4	2,4	14,0	65	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	14,3	72	378
	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,7</b>	<b>28,3</b>	<b>137</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,4	7,6	11,5	132	75
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148	102
Жаркое по-домашнему	200	17,8	18,1	16,2	275	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	28,0	128	349
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>850</b>	<b>34,6</b>	<b>32,4</b>	<b>123,3</b>	<b>939</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Веснушки»	70	3,9	5,8	23,9	254	773
Сок фруктовый	200	1,0	-	18,1	106	ТТН
Груши	100	0,4	0,5	9,8	47	338

	<b>370</b>	<b>5,3</b>	<b>5,3</b>	<b>51,8</b>	<b>407</b>	
<b>Ужин</b>						
Помидоры свежие	100	1,2	0,2	3,8	22	71
Печень по-строгановски	100	11,2	13,6	3,9	117	235
Капуста тушеная	180	3,6	8,2	33,7	150	321
Чай с джемом	180	0,1	0,1	25,0	56	352
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>23,1</b>	<b>114,5</b>	<b>584</b>	
<b>II Ужин</b>						
Снежок	200	5,8	5,4	8,0	136	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>136</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2810</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>389</b>	<b>2781</b>	
<b>XII день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	55	15
Каша «Геркулес» вязкая	235	5,6	13,1	26,4	165	302
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	91	379
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>90,4</b>	<b>550</b>	
<b>II завтрак</b>						
Вафли	20	1,0	3,2	13,0	57	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	78	378
	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>28,9</b>	<b>135</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Суп картофельный с крупой	250	2,5	4,7	12,1	147	101
Птица отварная	100	18,1	14,9	0,4	199	288
Пюре картофельное	180	3,7	9,8	24,4	185	312
Компот из кураги	180	0,7	0,09	26,8	132	348
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>33,8</b>	<b>31,1</b>	<b>118,1</b>	<b>941</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	60	3,8	3,4	23,5	237	766
Сок фруктовый	200	1,0	-	18,1	105	ТТН
Бананы	100	0,4	-	10,3	63	ТТН
	<b>360</b>	<b>5,2</b>	<b>3,4</b>	<b>51,9</b>	<b>405</b>	

<b>Ужин</b>						
Морковь, тушенная в сметанном соусе	100	1,6	2,8	1,0	63	319
Вареники ленивые	200	16,9	19,6	14	238	218
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>26,5</b>	<b>23,4</b>	<b>78,1</b>	<b>596</b>	
<b>II Ужин</b>						
Йогурт	200	4,3	5,0	10,2	137	ТТН
	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>5,0</b>	<b>10,2</b>	<b>137</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2830</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>395</b>	<b>2749</b>	
<b>XIII день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша пшеничная жидкая	210	6,8	8,6	25,8	171	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>15,5</b>	<b>90,1</b>	<b>554</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,5	2,4	12,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	91	379
	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>27,1</b>	<b>142</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	10,0	123	75
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	4,1	9,0	8,6	127	88
Гуляш	100	12,5	16,7	2,8	170	260
Макароны отварные	180	5,6	5,4	29,7	189	309
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	32,0	121	349
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>930</b>	<b>33,2</b>	<b>40,2</b>	<b>134,0</b>	<b>986</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	60	4,0	2,6	33,0	240	776
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,6	118	385
Яблоки	100	0,4	0,4	8,2	47	338
	<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>9,4</b>	<b>50,8</b>	<b>405</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре из моркови	100	1,6	3,8	8	75	318
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	9,9	11,8	15,8	190	381
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376

Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>600</b>	<b>17,9</b>	<b>16,6</b>	<b>86,9</b>	<b>560</b>	
<b>II Ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>118</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>2840</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>397</b>	<b>2764</b>	
<b>XIV день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	15	6,6	7,3	-	66	15
Каша манная жидкая	225	7,1	9,2	22,5	158	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,3	91	379
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>20,2</b>	<b>86,5</b>	<b>563</b>	
<b>II завтрак</b>						
Печенье	20	1,0	1,1	6,1	51	ТТН
Какао с молоком	180	4,4	4,5	17,5	114	382
	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,6</b>	<b>23,6</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,4	7,6	11,5	133	75
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,2	6,9	15,7	175	104
Плов из птицы	200	12,7	15,8	26,8	280	290
Компот из изюма	180	0,4	-	27,3	107	348
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	1,4	50,8	256	ТТН
	<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>31,8</b>	<b>129,3</b>	<b>951</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка «Веснушка»	70	3,9	3,1	23,9	236	773
Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	125	ТТН
Апельсины	100	0,8	0,1	8,0	40	338
	<b>370</b>	<b>5,7</b>	<b>3,2</b>	<b>52,1</b>	<b>401</b>	
<b>Ужин</b>						
Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,8	12	71
Котлеты рыбные	100	7,2	9,0	10,0	107	389
Рагу из овощей	180	2,7	15,1	8,6	115	143
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	25,0	100	352
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239	ТТН
	<b>660</b>	<b>17,9</b>	<b>25,3</b>	<b>91,7</b>	<b>573</b>	

<b>II Ужин</b>						
Йогурт	200	5,8	5,4	6,4	137	ТН
	200	5,8	5,4	6,4	137	
<b>ИТОГО</b>	<b>2900</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>389</b>	<b>2791</b>	

Номера рецептов использованы из следующих сборников:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.;
2. Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017г.