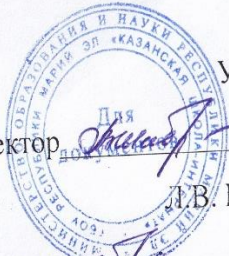


Утверждаю
Директор 
И.В. Шабдарова
« 01 » сентября 2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сырники из творога	200	10,6	15,0	32,7	214,8	358
	Повидло	20	1,0	-	12,3	62,8	ТТН
	Какао с молоком	200	2	4	17	100	693
	Хлеб пшеничный	80	4,8	0,7	30	183,2	ТТН
Итого за завтрак		500	17,4	19,7	79,7	498	
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	-	23	136	ТТН
			0,6	-	23	136	
Обед	Щи из свежей капусты (с мясом)	250	2,0	4,9	10,7	90	124
	Тефтели из говядины	90	14,8	12,0	13,1	165	461
	Макаронные изделия отварные	200	4,4	9,1	38,2	244	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	20,6	116	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,6	32	174	ТТН
Итого за обед		815	25,8	26,6	114,6	789	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	Плюшка сдобная	60	7,6	6,5	42,9	239	184
	Фрукты(Мандарины)	100	0,05	0,1	5,7	32	ТТН
Итого за полдник		360	13,55	13,4	58,5	394	
Ужин	Рыба отварная	90	8,1	0,6	-	52	369
	Картофель тушеный	150	4,2	15	22,7	188	216
	Чай с лимоном	200	0,1	-	15	58	686
	Хлеб пшеничный	75	4,6	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		515	17,0	16,3	68,7	472	ТТН
2 ужин	Ряженка 2% (банан-карамель)	200	5,7	5,0	8	117	ТТН
Итого за день			80,05	81	352,5	2406	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	200	6,1	10,4	20,8	131	302
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,0	24,2	100	692
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	22,5	137	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	17,3	18,5	67,8	485	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	ТТН
Обед	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250	5,6	5,6	16,7	112	139
	Котлеты или (биточки) рыбные	90	11,4	16,2	13,6	193	388
	Картофель отварной	200	3,8	4,8	10,7	188	214
	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,6	0	36,4	124	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	26,4	27,3	108,4	791	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	8,9	124	697
	Ватрушки, пирожки простые (с творогом или с картофелем)	60	4	3,8	33,7	188,5	741/764/
	Фрукты(Апельсины)	100	1	0,2	8,1	40	ТТН
Итого за полдник		360	10,9	10,8	50,7	353,5	
Ужин	Плов	200	14,2	14,8	24	228	443
	Морковь тушеная с рисом	60	0,6	1,8	3,9	35,9	219
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	-	-	25,5	79	647
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	18,6	114,9	ТТН
Итого за ужин		510	17,9	17,1	72	457,9	
2 ужин	Биойогурт (клубника)2,5%	200	6,4	5,4	9,4	112	ТТН

Итого за день			79,9	79,1	335,7	2311,4	
---------------	--	--	------	------	-------	--------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная (жидкая)	200	2,4	4,1	22,6	132	311
	Какао с молоком	200	4	5	17,8	100	693
	Хлеб пшеничный	80	4,5	0,7	32,3	185	ТТН
	Сыр (порц)	20	3,5	5,4	-	55	97
Итого за завтрак		500	14,4	15,2	72,5	472	
2 завтрак	Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	1,6	4,1	8,4	96	110
	Биточки мясные	90	12,3	12,6	7,5	151	450
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,4	10,4	39,2	293	297
	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	0,6	-	31,4	114	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	27,9	27,8	117,5	828	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	6,1	8,9	110,7	697
	Булочка домашняя с сыром	65	6,1	5,7	32,1	200,3	769
	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	ТТН
Итого за полдник		345	11,8	12,1	50,5	353	
Ужин	Рыба припущенная	90	8,8	6,7	4,7	79	371
	Пюре картофельное	150	5,6	9,7	23,5	208	520
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,0	52	685
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	22,5	137	ТТН
Итого за ужин		500	18,1	16,92	65,7	476	
2 ужин	"Творожок" 3%	200	6,0	14,0	22	108	ТТН
Итого за день			78,8	77,02	351	2381	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200	6,7	11,4	26,2	291,3	366
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	15,9	91	692
	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,7	32,3	185	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	19,4	19,7	74,7	478,7	
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	-	23	136	ТТН
Обед	Суп из овощей (с мясом, со сметаной)	250	2,9	8,5	10,1	115	135
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,7	9,1	6,7	141	347
	Рис отварной	160	3,8	7,2	31,6	218	297
	Свекла отварная	60	1,4	1,0	9,0	40,5	576
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	180	0,6	-	28,2	124	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	26,4	26,5	116,6	812,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	10,8	127	697
	Пирожки с капустой	100	6,4	6,2	36,9	198,3	738/76
Итого за полдник		300	12,2	12,6	47,7	325,3	
Ужин	Рагу из птицы	250	14,3	16,7	33,2	287,9	489
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	67	686
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	18,7	114,5	ТТН
Итого за ужин		500	17,6	17,2	66,9	469,4	
2 ужин	Биойогурт (груша-манго) 2,5%	200	5,4	5,0	20,8	158	ТТН
Итого за день			81,6	83,7	349,7	2379,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая (пшениная)	200	4	7,5	20,6	125	302
	Какао с молоком	200	4	3	17	100	693
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32	18	ТТН
	Сыр (порционно)	20	4,5	5,8	0	55	97
Итого за завтрак		500	17,7	17	69,9	465	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	ТТН
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,2	12,2	16,1	95	137
	Печень по-строгановски	90	8,7	5,6	7,1	177,4	431
	Макаронные изделия отварные	200	4,1	9,1	34,2	244,5	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	28,2	116,6	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	28,5	27,6	116,6	807,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	5,8	9,9	123	697
	Пирожки с повидлом	100	7,5	8,2	48,7	237	738
Итого за полдник		300	13,4	14,0	58,6	360	
Ужин	Жаркое по - домашнему	225	12,0	16	17,8	207,5	436
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	1,0	0,7	19,1	88,4	647
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		500	17,6	17,4	67,9	469,9	
2 ужин	Ряженка (курага-чернослив) 2,5%	200	5,7	5	8	117	ТТН
Итого за день			80,9	81	348,4	2331,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,0	7,5	20,1	177	161
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,6	19,9	91	692
	Хлеб пшеничный	60	4,3	0,5	24,8	139,2	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	15,4	16,2	65,1	470,2	
2 завтрак	Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Обед	Суп картофельный с крупой (с мясом)	250	7	5,4	15,6	112	138
	Тефтели из говядины	90	12,5	13,9	14,7	182,9	461
	Бобовые отварные	200	7,3	6,5	36,8	220	214
	Компот из смеси сухофруктов(изюм)	200	0,4	-	32,6	129	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,65	32	174	ТТН
Итого за обед		815	27,2	27,45	110,7	814,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,8	9,9	123	697
	Ватрушки, пирожки простые	60	4,8	4,9	32,5	185,6	741
	(с картофелем) Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник		360	11	12,1	52,2	353,6	
Ужин	Рыба отварная	90	11,4	8,9	6,1	100	369
	Картофель отварной	150	3	7,6	24,8	192	203
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,5	52,2	685
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,5	20,6	120,5	ТТН
Итого за ужин		500	17,7	17	66	464,7	
2 ужин	«Творожок»3%	200	5,4	5	22	158	ТТН
Итого за день			77,3	77,75	352,4	2405,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша вязкая (ячневая)	200	5	8,6	21	142	302
	Какао с молоком	200	4	3	17	100	693
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32,3	185	ТТН
	Сыр (порциями)	20	4,5	5,8	-	55	97
Итого за завтрак		500	18,7	18,1	70,3	482	
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	-	2	136	ТТН
		210	1,2	2,7	8,6	189	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом, со сметаной)	250	7,9	7,3	16,0	149	124
	Икра морковная	90	2,2	4,5	6,7	75	78
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	10,3	15,1	24,7	297	478
	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1,2	-	31,6	126	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	26,6	27,6	110	821	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	7,1	8,9	110,7	697
	Пирожки с морковью	60	6,1	5,1	33,5	203,3	738/768
	Фрукты(апельсин)	100	1	0,2	8	40	ТТН
Итого за полдник		360	12,4	12,4	50,4	354	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,5	6,2	4,1	112	347
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	10,8	31,3	144	297
	Чай с лимоном	185	0,2	-	13,5	52,2	686
	Хлеб пшеничный	75	4,3	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		500	18,4	17,7	79,9	482,2	
2 ужин	Биойогурт (клубника) 2,5%	200	6,0	5,0	9,4	112	ТТН
Итого за день			82,7	80,8	343	2357,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Сырники из творога	200	10,6	15,7	19,5	148,3	358
	Повидло	20	1,0	-	12,3	62,8	ТТН
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3	15,9	91	692
	Хлеб пшеничный	80	4,4	0,7	20,0,	185	ТТН
Итого за завтрак		500	18,5	19,4	68	487,3	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1,0	-	27,4	112	ТТН
		240	6,1	4,6	27,7	175	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(с мясом)	250	5,6	8,2	19,7	158	139
	Биточки рыбные	90	12,4	12,2	20,6	183	388
	Пюре картофельное	200	3,2	7,2	21,7	189,8	520
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	200	0,6	-	25	118	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,6	31	174	ТТН
Итого за обед		815	26,8	28,2	118	822,8	
Полдник	Молоко кипяченое	200	1	-	2,4	67	697
	Булочка с изюмом	60	8,4	8,5	39,5	271	770
	Фрукты(бананы)	100	1	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник		360	9,4	8,5	41,9	338	
Ужин	Плов	200	16,2	14,8	26	252	443
	Морковь, тушенная с рисом	60	0,6	1,8	3,9	33,9	219
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	-	-	27,5	78	647
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	18,6	114,5	ТТН
Итого за ужин		510	19,6	17,1	76	478,4	
2 ужин	Ряженка (банан-карамель) 2,5%	200	6,0	5,0	20,1	158	ТТН
Итого за день			81,3	78,2	351,4	2396,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,8	16,2	127,5	161
	Какао с молоком	200	4,0	5,0	17	100	693
	Хлеб пшеничный	80	4,4	0,7	32,3	185	ТТН
	Сыр (порциями)	20	2,2	3,9	-	27,5	97
Итого за завтрак		500	15,4	15,4	65,5	440	
2 завтрак	Сок яблочно- виноградный	200	0,4	-	24,8	134	ТТН
		220	1,5	5,3	37	191	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	2,5	9,6	16,7	145	110
	Гуляш	90	13,5	7,9	3,6	182	437
	Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,4	37,2	211,5	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	29,2	111,6	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31	174	ТТН
Итого за обед		815	26,6	27,6	117,7	824,1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	6,1	8,9	110,7	697
	Плюшка сдобная(ватрушка с творогом)	100	6,5	3,9	68,2	249,3	184
Итого за полдник		300	11,8	10,0	77,1	360	
Ужин	Рыба припущенная	90	9,5	7,9	5,0	96	371
	Картофель отварной	150	2,6	9,1	22,5	147	203
	Чай с лимоном	185	0,2	-	13,5	52,2	686
	Хлеб пшеничный	70	5,0	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		500	17,3	17,7	72	469,2	
2 ужин	«Творожок» (ванильный пломбир)	200	6,0	5,0	22,0	158	ТТН
Итого за день			77,5	75,7	379,1	2355,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	3,2	8,1	20,8	172	311
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	5,0	28,7	100	692
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	22,5	137	ТТН
	Яйцо вареное	1шт (40,0)	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	15,4	18,2	72,3	472	
2 завтрак	Сок мультифруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	ТТН
	Сыр(порц)	10	2,2	3,9	0	27,5	97
		210	2,6	4,3	23,2	123,5	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,1	5,4	14,8	173	137
	Оладьи из печени	90	13,4	5,3	15,9	162	476
	Картофель тушеный	200	4,4	15,5	24,8	202,8	216
	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,4	-	27,4	110,7	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31	165	ТТН
Итого за обед		815	26,3	26,9	113,9	822,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,6	107	697
	Коржики	100	4,8	8,5	48,4	243	806
Итого за полдник		300	10,6	14,9	58	350	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом)	200	11,9	16,5	5,5	160,6	224
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	180	-	-	27,5	95,0	647
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,5	19,9	137	ТТН
	Свекла отварная	60	1,4	1	9	40,5	576
Итого за ужин		500	18,3	18,2	73	470,1	
2 ужин	Биойогурт(груша-манго) 2,5%	200	6,0	5,0	8	117	ТТН

Итого за день			77	83,6	348,4	2347,6	
---------------	--	--	----	------	-------	--------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 11						
Завтрак	Запеканка из творога	200	11,1	16,1	17,1	202,0	366
	повидло	20	1,0	-	12,3	32,7	ТТН
	Какао с молоком	200	2,5	3	15,6	91	693
	Хлеб пшеничный	80	4,8	0,6	29,7	153	ТТН
Итого за завтрак		500	19,4	19,7	74,7	478,7	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	96	ТТН
		220	2,1	5,3	39,6	183	
Обед	Суп из овощей(с мясом)	250	2,5	4,5	20,1	144	135
	Птица отварная	90	15,5	10,7	10,4	188	487
	Пюре картофельное	200	3,7	11,3	22,5	208,5	520
	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	0,4	-	27,2	110,7	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31	165	ТТН
Итого за обед		815	27,1	27,4	111,2	825,2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	6,1	8,6	110,1	697
	Булочка домашняя с сыром	100	5,6	7,2	43,3	247,5	769
Итого за полдник		300	10,9	13,3	51,9	357,6	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,5	9,2	5,1	118	347
	Рис отварной	150	3,8	6,2	33,3	164	297
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,5	52,2	685
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,5	19,9	137	ТТН
Итого за ужин		500	16,8	15,9	71,8	471,2	
2 ужин	Ряженка(курага- чернослив)2,5%	200	6,0	5,0	8	117	ТТН
Итого за день			81,2	81,3	345	2361,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Каша вязкая (из геркулеса)	200	8,4	12,4	26,4	193	302
	Чай с молоком	200	0,6	0,6	17,2	58	378
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32,3	185	ТТН
	Сыр (порц)	20	4,5	5,8	0	62	97
Итого за завтрак		500	18,7	19,5	75,9	498	
2 завтрак	Сок (персик)	200	0,6	0	36,4	112	ТТН
Итого за 2завтрак		220	1,7	5,3	48,6	210	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	4,5	23,1	139	140
	Тефтели из говядины	90	14,7	14,9	15,7	149,1	461
	Капуста тушеная	200	2,5	7,5	16,4	244,6	214
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	200	0,6	-	29	116	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31,0	165	ТТН
Итого за обед		815	26,7	27,6	115,2	822,7	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	7,6	8,9	110,7	697
	Плюшка сдобная	60	6,5	3,9	32,9	196,3	184
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник		360	12,4	11,9	51,6	352	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200	11,6	11,1	10,7	165,3	436
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,5	52,2	686
	Хлеб пшеничный	75	5,0	0,4	31,0	174	ТТН
	Печенье	25	1,1	5,3	12,2	78	ТТН
Итого за ужин		500	17,9	16,8	67,4	469,5	

2 ужин	«Творожок (абрикос-апельсин) 2,5%	200	6	5	22	138	ТТН
Итого за день			84,3	86,1	339,6	2448,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 13							
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	200	5,1	8,2	20	145	302
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	7,0	15,9	100	692
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	32,3	185	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	18,5	20,5	68,5	493	
2 завтрак	Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Итого за 2завтрак		240	5,7	4,6	36,7	207	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом, со сметаной)	250	2,8	5,3	11	136,1	124
	Котлеты, биточки, шницели	90	11,3	15,2	9,5	181	450
	Бобовые отварные	200	7,4	6,5	36,9	220	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	28,6	111,6	639
	Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31,0	165	ТТН
Итого за обед		815	26,9	27,7	117	822,7	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	8,8	9,9	123	697
	Ватрушки, пирожки простые (с картофелем)	60	4,8	2,9	29,5	139,8	741
	Фрукты (банан)	100	1	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник		360	11,7	12	52,2	351,8	
Ужин	Рыба припущенная	90	7,3	2,9	3,1	54	371
	Картофель тушеный	150	4,3	12,5	13,8	164,8	216
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	185	-	-	20,5	78	647
	Хлеб пшеничный	75	5,0	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		500	16,6	16,1	68,4	470,8	

2 ужин	Биойогурт(клубника) 2,5%	200	6,0	5,0	9,4	112	ТТН
Итого за день			80,3	81,3	351,9	2394,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 14							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	8,1	20,8	172	311
	Чай с молоком	200	3,4	0,6	17,3	87	378
	Хлеб пшеничный	80	6	0,7	29,3	151	ТТН
	Масло слив(порц)	20	1,0	6,4	0,2	62	96
Итого за завтрак		500	15,7	15,8	67,6	472	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	132	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	1	-	27,4	112	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250	5,6	5,6	15,9	112	139
	Котлеты или биточки рыбные	90	12,4	13,5	13,6	172	388
	Макаронные изделия отварные	200	3,4	9,1	34,2	244	332
	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,4	-	20,6	116	639
	Хлеб ржаной	75	5	0,65	31	165	ТТН
Итого за обед		815	26,8	28,35	115,1	818	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,9	5,1	8,9	110,7	697
	Коржики	60	4,8	7,5	31,8	194,3	806
	Фрукты(Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТН
Итого за полдник		360	11,1	12,9	51,0	352	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом)	225	10,2	15,2	21	241,6	224
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	56	685
	Хлеб пшеничный	75	5	0,7	31	165	ТТН
Итого за ужин		500	15,4	15,9	67	471,6	
2 ужин	Ряженка (банан- карамель)2,5%	200	5,6	6,4	8,2	108	ТТН
Итого за день			75,6	79,35	336,4	2333,6	

