

Директор



Утверждаю

Л.В. Шабдарова

« 01 » сентября 2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

Возрастная категория с 12 лет.

ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат»

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет .(осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сырники из творога	220	11,3	13,8	18,0	230,5	358
	повидло	30	1,0	0	12,3	23,5	ТТН
	Какао с молоком	200	4	5	18	114	693
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36	179	ТТН
	Масло слив(порц)	15	1	5	0,4	40	96
Итого за завтрак		550	24,3	24,8	84,4	586,5	
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	-	23	136	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	0,6	-	23	136	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2	4,3	10	87,9	124
	Тефтели из говядины	100	15,3	18,2	14,5	285,5	461
	Макаронные изделия отварные	200	6,12	10,9	41	293,4	332
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,2	111,6	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		830	29,9	34,3	127,1	948	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	Плюшка сдобная	60	7,5	6,5	42,9	239	184
	Фрукты(Мандарины)	100	0,05	0,1	5,7	32	ТТН
Итого за полдник		360	17,5	15,3	42	414	
Ужин	Рыба отварная	100	10,3	5,7	0,5	57,8	369
	Картофель тушеный	215	5,7	16,6	26,3	273	216
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	58	686
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36	179	ТТН
Итого за ужин		600	22,2	23,3	77,8	660,9	
2 ужин	Ряженка 2,5%(банан-карамель)	200	6,0	5,0	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет. (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	225	7,1	8,6	24,5	216	302
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15,9	91	692
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36	179	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		550	22,1	20,6	76,4	541	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	18	142	ТТН
Итого за 2 завтрак		220	1	-	18	142	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	5,6	22,3	195,5	139
	Котлеты , биточки рыбные	100	19,5	11,5	26,3	288,6	388
	Картофель отварной	200	2,8	9	7,6	161,6	214
	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		830	35,5	27,0	111,5	900	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,6	124	697
	Ватрушки, пирожки простые(с творогом или картофелем)	60	4	3,8	33,7	188,5	741/764
	Фрукты(апельсин)	100	1,0	0,2	8,1	40	ТТН
Итого за полдник		360	21,6	24,7	55,7	400,6	
Ужин	Плов	250	17,1	20,6	47,5	434,5	443
	Морковь тушеная с рисом	100	0,8	2,3	5,2	45,2	219
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	180	-	-	27,5	106,2	647
	Хлеб пшеничный	75	6,0	1	34,5	175	ТТН
Итого за ужин		605	23,9	23,9	114,7	760,9	
2 ужин	Биойогурт (клубника) 2,5%	200	6	5	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 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	250	6,2	7,1	19,7	158	311
	Какао с молоком	200	4	5	18	104	693
	Хлеб пшеничный	80	6,0	1	34,5	175	ТТН
	Сыр (порц)	25	3,2	6,5	-	80	97
Итого за завтрак		555	19,4	19,6	73,4	517	
2 завтрак	Сок виноградный	200	2	1	12,6	135,8	ТТН/ТТН
Итого за 2 завтрак		200	2	1	12,6	135,8	
Обед	Борщ мясной с капустой и картофелем	250	2,5	7,6	16,7	145	110
	Биточки мясные	100	15,8	19,7	10,5	255,0	450
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,2	14,4	55	222	297
	Компот из смеси сухофруктов(курага)	200	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		830	35,4	42,6	137,5	876,3	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	6,1	8,9	140,7	697
	Булочка домашняя с сыром	70	3,9/5,4	6,9/5,5	31,9	217,3	769
	Фрукты (Груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	ТТН
Итого за полдник		350	15	18,8	50,3	400	
Ужин	Раба припущенная	100	8,2	4,1	3,4	156	371
	Пюре картофельное	215	5,6	14,7	25,1	189,8	520
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36,0	179	ТТН
Итого за ужин		600	20	19,8	79,5	582,8	
2 ужин	"Творожок"3%	200	6,0	5,0	22	158	
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет.(осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	210	13,6	20,0	16,8	232,9	366
	повидло	20	1,0	0	10,3	22,8	ТТН
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	81	692
	Хлеб пшеничный	80	5,0	0,1	34,5	129	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		550	23	23,5	82,3	525,9	
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	-	23	136	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	0,6	-	23	136	
Обед	Суп из овощей(с мясом со сметаной)	250	2,9	6,5	20,1	135	132
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,0	10,2	10,0	201,6	347
	Рис отварной	180	4,1	7,3	42,3	268,6	297
	Свекла отварная	100	1,4	1,0	9,0	45,3	576
	Компот из смеси сухофруктов(чернослив)	180	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,1	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		860	32,5	25,9	136,7	902,8	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,4	9,6	117	697
	Пирожки с капустой	120	6,4	5,2	36,4	178,3	738/76
	Сыр(порц)	30	12,0	14	-	110	97
Итого за полдник		350	24,2	24,6	46	405,3	
Ужин	Рагу из птицы	250	24,3	19,7	30,2	218	489
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	58	686
	Хлеб пшеничный	100	5,0	0,75	24,5	210,5	ТТН
	Печенье	50	2,8	4,8	24	130	ТТН
Итого за ужин		600	33,3	25,2	93,7	616,5	
2 ужин	Биойогурт (груша-манго)2,5%	200	6,0	5,0	20,8	160	
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 12 лет.(осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	250	9,4	14,6	25,7	156,1	302
	Какао с молоком	200	3	3	15,9	118	693
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36	179	ТТН
	Сыр(порциями)	15	6	7	0	55	97
Итого за завтрак		550	24,4	25,6	77,6	508,1	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за 2 завтрак		240	6,1	4,6	27,7	175	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,06	2,4	14,75	190	137
	Печень по строгановски	100	9,72	5,58	7,1	127,4	431
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	332
	Икра морковная	100	1,76	6,08	9,2	98,4	78
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,2	111,6	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		890	24,0	23,5	118,6	900,2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	Пирожки с повидлом	120	8,5	11,2	48,7	277	738
Итого за полдник		350	14,4	18	58,6	400	
Ужин	Жаркое по домашнему	230	16,7	21	22	230,7	436
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	1	0,7	20,1	78	647
	Хлеб пшеничный	70	6,0	1	34,5	175	ТТН
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за ужин		600	24,1	23,1	86,4	528,7	
2 ужин	Ряженка (курага-чернослив)2,5%	200	6	5	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 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	250	5,7	4,5	7,7	192	161
	Кофейный напиток на молоке	200	5	4,5	27	121	692
	Хлеб пшеничный	60	6,0	1	36	179	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,1	8,2	0,2	63	337
Итого за завтрак		550	17,7	18,2	70,9	555	
2 завтрак	Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	0,6	-	36,4	144	
Обед	Суп картофельный с крупой (с мясом, со сметаной)	300	2,72	2,22	20,45	164,8	138
	Тефтели из говядины	100	12,7	11,9	12,7	229,9	461
	Бобовые отварные	200	5,8	10,8	36,6	281,6	214
	Компот из смеси сухофруктов(изюм)	180	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		830	24,1	24	96,1	910,6	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,8	-6,8	9,9	123	697
	Ватрушки, пирожки простые (с картофелем)	70	2,9	3,9	36,8	237,3	741
	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник		350	4,3	4,3	64,8	405,3	
Ужин	Рыба отварная	100	18,37	13,9	0,5	106,6	369
	Картофель отварной	200	3,6	9,1	28,5	258,4	203
	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,5	52,2	685
	Хлеб пшеничный	100	6	0,5	34,5	175	ТТН
Итого за ужин		660	28,8	25,8	80,9	626,1	
2 ужин	"Творожок"3%	200	6	5	22	158	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет.(осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша вязкая (ячневая)	250	7,7	10,2	30	185	302
	Какао с молоком	200	4	4	18	121	693
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	34,5	179	ТТН
	Сыр (порциями)	15	1	5	0,4	40,1	97
Итого за завтрак		550	18,7	20,2	82,9	525	
2 завтрак	Сок мультифруктовый	180	1,0	-	20,2	85	ТТН
	Вафли	10	0,6	2,7	6,6	53	ТТН
Итого за 2 завтрак		220	1,6	2,7	26,8	138	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем(с мясом, со сметаной)	300	4,0	4,3	10	187,9	124
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	250	6,6	15	21,1	384	478
	Компот из смеси сухофруктов(курага)	200	0,036	-	22,2	110,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		830	16,5	20,2	86,4	852,2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	7,1	8,9	110,6	697
	Пирожки с морковью	60	6,1	3,1	37,7	263,4	738/768
	Фрукты (апельсин)	100	1	0,2	8	40	ТТН
Итого за полдник		360	13,4	12,2	57,6	414	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,08	9,18	10,08	124	347
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	12,9	49,5	182,8	297
	Чай с лимоном	200	3,9	-	13,5	52,2	686
	Хлеб пшеничный	75	4,3	0,7	31	174	ТТН
Итого за ужин		575	34,9	28,7	115,4	604,4	
2 ужин	Биойогурт (клубника)2,5%	200	6,0	5,0	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет.(осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Сырники из творога	230	17,3	14,4	30,1	314,6	35
	повидло	20	1,0	0	11,3	22,8	ТТН
	Кофейный напиток на молоке	200	3	5	14	91	692
	Хлеб пшеничный	85	4,0	1	36	179	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	1	5	0,4	40,1	96
Итого за завтрак		550	26,3	25,4	91,5	646,7	
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,9	6,8	10,9	88,4	697
	Яйцо вареное	1 шт(40,0)	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за 2 завтрак		220	11,0	11,4	11,2	151,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	7,3	5,6	22,3	178	139
	Биточки рыбные	100	17,6	10,4	23,7	198,3	388
	Пюре картофельное	180	5,6	14,7	23,5	289,8	520
	Компот из смеси сухофруктов(чернослив)	180	0,036	-	22,2	110,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		840	36,5	31,6	124,8	920,4	
Полдник	Сок абрикосовый	200	-	-	2,4	96	ТТН
	Булочка с изюмом	60	8,4	5,5	49,5	271	770
	Фрукты (банан)	100	1	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник		360	9,4	5,8	64,7	456	
Ужин	Плов	225	22,4	23,1	38,2	270	443
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	-	-	21,5	78	647
	Морковь тушеная с рисом	90	0,6	1,8	3,9	33,9	219
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	34,5	175	ТТН
Итого за ужин		600	29	25,9	98,1	556,9	
2 ужин	Ряженка (банан-карамель)2,5%	200	25,6	10	31	120	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 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	250	5,2	6,3	17,6	191,9	161
	Какао с молоком	200	4	5	18	114	693
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	36	179	ТТН
	Сыр (порциями)	15	6	7	-	55	97
Итого за завтрак		550	21,2	19,3	71,6	539,9	
2 завтрак	Сок грушевый	180	1	-	18	67	ТТН
	печенье	20	1	3,4	13	54	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	2	3,4	31	121	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (мясной)	260	2,5	7,6	16,7	145	110
	Гуляш	100	12,5	5,9	3,6	118,8	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	332
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,2	111,6	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	
Итого за обед		820	27,5	25,3	122,6	838,4	
Полдник	Молоко	200	5,3	7,1	8,9	110,7	697
	Плюшка сдобная (ватрушка с творогом)	110	6,5	3,9	68,2	249,3	184
	Яйцо вареное	40,0	5	5	0	63	337
Итого за полдник		350	16,8	16	77,1	423	
Ужин	Рыба припущенная	120	20,37	10,9	0,5	154,2	371
	Картофель отварной	200	3,6	9,1	28,5	257,8	203
	Чай с лимоном	200	3,9	-	13,5	52,2	686
	Хлеб пшеничный	80	4,0	0,5	23	147	ТТН
Итого за ужин		600	31,87	20,5	65,5	611,2	
2 ужин	"Творожок"(ванильный пломбир)2,5%	200	6,0	5,0	22,0	158	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет. (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	10,9	24,6	182,5	311
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	91	692
	Хлеб пшеничный	75	6,0	1	34,5	175	ТНН
	Яйцо вареное	1шт(40,0)	5,1	6	0,3	63	337
Итого за завтрак		565	21,9	20,9	73,4	511,5	
2 завтрак	Сок мультифруктовый	200	1	-	18	137	ТНН
Итого за 2 завтрак		250	12	19,5	18	204,5	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,06	2,4	14,75	190	137
	Оладьи из печени	100	12,4	5,3	8,9	152,7	476
	Картофель тушеный	180	5,22	15	23,7	245,7	216
	Компот из смеси сухофруктов(изюм)	180	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТНН
Итого за обед		840	25,6	23,6	102,6	842,7	
Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,6	127	697
	Коржики	130	4,8	8,5	48,4	273	806
Итого за полдник		330	16	21,9	58	400	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом)	250	25,3	20,5	31,5	275,6	224
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	-	-	27,5	106,2	647
	Хлеб пшеничный	50	6,0	0,75	34,5	167,2	ТНН
	Свекла отварная	100	1,4	1,0	9,0	54,3	576
Итого за ужин		600	31,3	21,3	89,5	603,3	
2 ужин	Биойогурт (груша-манго)2,5%	200	6,0	5,0	20,8	160	ТНН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет. (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак	Запеканка из творога	230	12,6	20	14,8	232,9	366
	Повидло	20	1,0	0	12,3	22,8	ТТН
	Какао с молоком	200	4	4	18	91	693
	Хлеб пшеничный	100	6,0	1	36	179	ТТН ТТН
Итого за завтрак		550	24,6	25,1	80,8	522,9	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	96	ТТН
	Пряники	20	1,1	5,3	12,2	87	ТТН
Итого за 2 завтрак		220	2,2	5,3	39,6	183,0	
Обед	Суп из овощей (с мясом со сметаной)	300	2,95	4,5	20,1	245	132
	Птица отварная	100	18,8	10,7	0,45	172,8	487
	Пюре картофельное	180	5,6	14,7	23,5	250,2	520
	Компот из смеси сухофруктов(курага)	180	0,036	-	22,2	84,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		840	33,3	30,8	95,3	922,3	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	6,1	8,9	110,1	697
	Булочка домашняя с сыром	130	5,6/7,8	9,9/7,9	45,7/-	290,5	769
Итого за полдник		350	10,1	14,2	49,2	400,6	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,08	9,18	10,08	112	347
	Рис отварной	180	4,5	7,3	46,3	132	297
	Икра свекольная	100	2,4	7,6	15	129	78
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	52,2	685
	Хлеб пшеничный	75	6,0	0,75	34,5	175	ТТН
Итого за ужин		635	31,9	24,8	133,3	600,2	
2 ужин	Ряженка(курага-чернослив)2,5%	200	6,0	5,0	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 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)	250	6,2	11,5	20	176,2	302
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	121	692
	Хлеб пшеничный	85	6,0	1	34,5	175	ТТН
	Сыр (порц)	15	6	7	0	55	97
Итого за завтрак		550	21,2	22,5	70,5	527,2	
2 завтрак	Сок персиковый	200	1	0	36,4	145	ТТН
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	36,4	145	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	4,5	20,1	139	140
	Тефтели из говядины	100	12,7	11,9	12,7	149,1	461
	Капуста тушеная	200	2,8	9	7,6	251,6	214
	Компот из смеси сухофруктов(чернослив)	200	0,036	-	22,2	110,7	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		840	24,3	26,3	95,7	820	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	7,6	8,9	120,7	697
	Плюшка сдобная	60	6,5	3,9	32,9	236,3	184
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Итого за полдник		350	12,4	11,9	51,6	402	
Ужин	Жаркое по домашнему	230	17,7	9,1	12,8	269,3	436
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	58	686
	Хлеб пшеничный	100	6	1	21,5	175	ТТН
	Печенье	70	1,1	4,3	12,2	98	ТТН
Итого за ужин		600	24,9	14,4	61,5	600,3	
2 ужин	«Творожок» 2,5%	200	6	5	22	158	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет. (осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 13							
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	260	9,4	15,2	26,8	181	302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	18	114	693
	Хлеб пшеничный	90	6,0	1	34,5	175	ТТН
Итого за завтрак		550	20,5	21,4	84	512	
2 завтрак	Сок виноградный	200	0,6	-	36,4	144	ТТН
Итого за 2 завтрак		240	0,6	-	36,4	144	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем (мясные, со сметаной)	300	2,0	4,3	10	148	124
	Котлеты, биточки, шницели	100	14,3	17,8	9,1	191,0	450
	Бобовые отварные	180	5,7	10,8	40,5	288	330
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,2	111,6	639
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		840	28,4	33,8	120,9	908,2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	8,8	9,9	131	697
	Ватрушки ,пирожки простые(с картофелем)	60	4,8	2,9	29,5	179,8	741
	Фрукты (банан)	100	1	0,3	12,8	89	ТТН
Итого за полдник		360	11,7	12	52,2	400,8	
Ужин	Рыба припущенная	100	7,34	0,97	3,05	90,4	371
	Картофель тушеный	230	7,25	20,8	33	246,8	216
	Кисель (из повидла, джема, варенья)	200	-	-	27,5	106,2	647
	Хлеб пшеничный	75	6,0	0,75	34,5	175	ТТН
Итого за ужин		605	20,6	22,5	94,1	603,1	
2 ужин	Биойгурт(клубника)2,5%	200	6,0	5,0	20,8	160	ТТН
Итого за 2 ужин		200					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 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	230	7,8	11,9	24,6	179,2	311
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	91	692
	Хлеб пшеничный	80	6,0	1	34,5	175	ТТН
	Масло слив(порц)	30	1	6,4	0,2	62	96
Итого за завтрак		550	17,2	16,3	82,9	490,2	
2 завтрак	Сок виноградный	200	1	-	20,2	85	ТТН
	Печенье	20	1	5,4	13	54	ТТН
Итого за 2 завтрак		220	2	5,4	33,2	139	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	5,6	22,3	165,5	139
	Котлеты или биточки рыбные	100	17,66	10,46	23,74	114,6	388
	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	264,5	332
	Икра морковная	100	1,76	6,08	9,2	98,4	78
	Компот из смеси сухофруктов(изюм)	180	0,04	-	24,76	94,2	932
	Хлеб ржаной	80	5,9	0,9	33,1	169,6	ТТН
Итого за обед		870	37,7	31,2	147,3	916,8	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,3	6,1	8,9	110,7	697
	Коржики	60	4,8	8,5	48,4	309,3	806
	Фрукты(груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТН
Итого за полдник		360	15,9	21,9	57,3	410	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом)	270	9,3	15,4	21	303,7	224
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб пшеничный	100	6,0	1	34,5	176	ТТН
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за ужин		600	20,6	21	70,8	600,7	
2 ужин	Ряженка 2,5%(банан-карамель)	200	5,6	6,4	8,2	122	

