

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ КО  
«Мещовская школа-интернат»  
Н.П. Гришкина  
Пр. № 104/ «31 августа» 2023 г

## ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Государственного казенного общеобразовательного учреждения

Калужской области

«Мещовская школа-интернат для детей с нарушением зрения»

(возраст обучающихся воспитанников от 7 до 18 лет)

СанПин 2.3./2.4.3590-20

г.Мещовск, ул. Герцена, д.2

| ПОНЕДЕЛЬНИК 1                                   |           |       |      |          |         |
|-------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                              | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                           |           |       |      |          |         |
| Каша геркулесовая молочная                      | 250 гр.   | 9     | 8    | 36       | 263     |
| Какао на молоке                                 | 200 гр    | 5     | 5    | 32       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным               | 80\15гр   | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                    |           | 18    | 22   | 94       | 645     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                   | 200 гр.   | 1     | 1    | 20       | 94      |
| Сок фруктовый                                   | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                     | 10 гр.    | 2     | 2    | 14       | 83      |
| <b>Всего</b>                                    |           | 3     | 3    | 52       | 255     |
| <b><u>Обед</u></b>                              |           |       |      |          |         |
| Салат из свеж/солён.овощей                      | 100 гр.   | 1     | 2    | 9        | 65      |
| Щи с мясом и сметаной                           | 300 гр.   | 12    | 13   | 16       | 250     |
| Рис отварной с маслом сливочным                 | 180 гр.   | 5     | 7    | 56       | 302     |
| Гуляш из мяса говядины                          | 100 гр.   | 14    | 16   | 4        | 132     |
| Компот из сухофруктов                           | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                      | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                    |           | 43    | 45   | 181      | 1167    |
| <b><u>Ужин</u></b>                              |           |       |      |          |         |
| Салат Степной                                   | 100 гр.   | 1     | 3    | 2        | 104     |
| Макароны с маслом сливочным                     | 200 гр.   | 7     | 8    | 56       | 302     |
| Курица тушёная                                  | 100 гр.   | 13    | 12   | -        | 187     |
| Чай с сахаром                                   | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                          | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                     | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                    |           | 31    | 28   | 134      | 950     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>          |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт, снежок, ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                    |           | 100   | 100  | 468      | 3084    |

| ВТОРНИК 1                                        |           |       |      |          |         |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                               | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b>Завтрак</b>                                   |           |       |      |          |         |
| Яйцо варёное                                     | 40гр      | 5     | 15   | -        | 63      |
| Каша манная молочная                             | 250гр     | 11    | 11   | 43       | 227     |
| Кофейный напиток на молоке                       | 200 гр    | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 24    | 34   | 98       | 685     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                          |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                    | 200 гр.   | 1     | 1    | 20       | 94      |
| Сок фруктовый                                    | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                      | 10 гр.    | 1     | 1    | 7        | 38      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 2     | 2    | 45       | 210     |
| <b><u>Обед</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат Овощной                                    | 100 гр.   | 2     | 6    | 23       | 63      |
| Суп картофельный с яйцом                         | 300 гр.   | 9     | 10   | 52       | 317     |
| Каша гречневая с маслом сливочным                | 180 гр.   | 5     | 5    | 20       | 136     |
| Котлета мясная                                   | 100 гр.   | 17    | 16   | 13       | 280     |
| Компот из сухофруктов                            | 200 гр.   | 1     | 7    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                       | 80/50 гр. | 10    |      | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 44    | 44   | 204      | 1214    |
| <b><u>Ужин</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Винегрет                                         | 100 гр.   | 2     | 5    | 11       | 98      |
| Картофель отварной                               | 200 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Рыба тушёная (сельдь солёная)                    | 100 гр.   | 17    | 7    | 7        | 142     |
| Чай с сахаром                                    | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                           | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                      | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 35    | 30   | 130      | 870     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>           |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты (йогурт, снежок, ряженка) | 200 гр.   | 6     | 12   | 8        | 169     |
| <b>Итого</b>                                     |           | 110   | 117  | 485      | 3101    |

| СРЕДА 1                                             |          |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------------|----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                                  | выход    | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                               |          |       |      |          |         |
| Колбаса отварная                                    | 40 гр.   | 6     | 10   | -        | 104     |
| Каша пшённая молочная                               | 250 гр   | 12    | 12   | 45       | 306     |
| Какао на молоке                                     | 200гр.   | 5     | 5    | 32       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                   | 80\15    | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                        |          | 26    | 31   | 103      | 751     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                             |          |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                       | 200 гр.  | 1     | 1    | 20       | 94      |
| Молоко                                              | 200 гр.  | 1     | -    | 40       | 160     |
| Сырники из творога                                  | 100 гр.  | 22    | 18   | 30       | 357     |
| <b>Всего</b>                                        |          | 24    | 19   | 90       | 611     |
| <b><u>Обед</u></b>                                  |          |       |      |          |         |
| Салат Рыбный                                        | 100 гр.  | 5     | -    | 4        | 87      |
| Суп гороховый (фасолевый) с мясом                   | 300 гр.  | 15    | 15   | 20       | 301     |
| Плов                                                | 180гр    | 29    | 33   | 16       | 479     |
| Компот из сухофруктов                               | 200гр    | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                          | 80\50    | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                        |          | 60    | 55   | 136      | 1285    |
| <b><u>Ужин</u></b>                                  |          |       |      |          |         |
| Салат из свёклы с солёным огурцом                   | 100 гр.  | 2     | 4    | 7        | 73      |
| Картофель тушёный с куриным мясом                   | 250      | 10    | 10   | 46       | 327     |
| Чай                                                 | 200 гр.  |       | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                              | 70/10 гр | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                         | 40 гр    | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                        |          | 22    | 19   | 129      | 757     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>              |          |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты<br>(йогурт, снежок, ряженка) | 200 гр.  | 5     | 2    | 24       | 109     |
| <b>Итого</b>                                        |          | 138   | 131  | 482      | 3554    |

| ЧЕТВЕРГ 1                                     |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Лапша молочная                                | 250 гр.   | 12    | 12   | 45       | 306     |
| Кофейный напиток на молоке                    | 200 гр    | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 19    | 25   | 100      | 660     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 2     | -    | 16       | 86      |
| Сок                                           | 200 гр.   | 6     | 7    | 10       | 123     |
| Выпечка(булочки,блины.оладьи)                 | 60 гр.    | 8     | 6    | 56       | 304     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 16    | 13   | 82       | 513     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из свеж/солён.овощей(огурцов)           | 100 гр.   | 5     | -    | 4        | 87      |
| Борщ с мясом и сметаной                       | 300 гр.   | 12    | 14   | 26       | 308     |
| Картофель отварной                            | 180 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Печень тушёная                                | 100 гр.   | 14    | 14   | 4        | 195     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 48    | 48   | 166      | 838     |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Овощной                                 | 100 гр.   | 1     | 6    | 6        | 86      |
| Каша гречневая с маслом сливочным             | 200 гр.   | 5     | 5    | 20       | 136     |
| Колбасные изделия(сосиски,сардельки)          | 80 гр.    | 9     | 10   | -        | 156     |
| Чай с сахаром                                 | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 25    | 26   | 102      | 735     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                  |           | 113   | 114  | 457      | 2813    |

| ПЯТНИЦА 1                                        |           |       |      |          |         |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                               | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Яйцо варёное                                     | 40 гр     | 6     | 5    | -        | 64      |
| Каша рисовая молочная                            | 200 гр    | 11    | 11   | 46       | 302     |
| Какао на молоке                                  | 80/15 гр  | 5     | 5    | 32       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                | 80\15.    | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 26    | 30   | 104      | 748     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                          |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                    | 200 гр.   | 1     | 1    | 20       | 94      |
| Сок фруктовый                                    | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                      | 10 гр.    | 2     | 2    | 12       | 74      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 3     | 3    | 50       | 246     |
| <b><u>Обед</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат из свеж/солён.овощей(помидоры)             | 100 гр.   | 2     | 8    | 4        | 94      |
| Рассольник с мясом и сметаной                    | 300 гр.   | 11    | 13   | 22       | 275     |
| Макароны отварные с маслом                       | 180 гр.   | 7     | 8    | 56       | 302     |
| сливочным                                        | 100 гр.   | 13    | 7    | 7        | 150     |
| Котлета рыбная (тефтеля рыбная с                 | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| подливой овощной)                                | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| Компот из сухофруктов                            |           |       |      |          |         |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                       |           |       |      |          |         |
| <b>Всего</b>                                     |           | 44    | 43   | 185      | 1239    |
| <b><u>Ужин</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат Степной                                    | 100 гр.   | 1     | 3    | 12       | 82      |
| Картофельное пюре                                | 200 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Курица тушёная                                   | 100 гр.   | 13    | 12   |          | 187     |
| Чай с сахаром                                    | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                           | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                      | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 30    | 33   | 124      | 899     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>           |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные<br>продукты(йогурт,ряженка,снежок) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                     |           | 108   | 111  | 470      | 3199    |

| СУББОТА 1                                     |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Каша гречневая молочная                       | 250гр     | 9     | 10   | 46       | 263     |
| Кофейный напиток на молоке                    | 200гр     | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80\15.    | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 16    | 23   | 101      | 617     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 3     | 1    | 42       | 150     |
| Сок фруктовый                                 | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                   | 10 гр.    | 2     | 2    | 15       | 58      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 5     | 3    | 75       | 286     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из св/солён. овощей                     | 100 гр.   | 2     | 2    | 9        | 56      |
| Суп мясной с вермишелью                       | 300 гр.   | 18    | 15   | 35       | 303     |
| Голубцы ленивые с мясом                       | 180 гр.   | 19    | 15   | 33       | 352     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 50    | 39   | 173      | 1129    |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Рыбный                                  | 100 гр.   | 16    | 10   | 6        | 207     |
| Пудинг творожно-манный                        | 200гр     | 2     | 14   | 23       | 303     |
| Чай с сахаром                                 | 200гр     | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 28    | 29   | 105      | 867     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                  |           | 104   | 96   | 467      | 3052    |

| ВОСКРЕСЕНЬЕ 1                                  |                    |         |          |          |            |
|------------------------------------------------|--------------------|---------|----------|----------|------------|
| Наименование блюда                             | выход              | белки   | жиры     | углеводы | калории    |
| <b><u>Завтрак</u></b>                          |                    |         |          |          |            |
| Омлет с колбасой                               | 200 гр             | 19      | 22       | 3        | 364        |
| Какао на молоке                                | 200 гр             | 5       | 5        | 32       | 180        |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным              | 80/15 гр.          | 4       | 9        | 26       | 202        |
| <b>Всего</b>                                   |                    | 28      | 36       | 61       | 746        |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                        |                    |         |          |          |            |
| Фрукты свежие                                  | 200 гр.            | 1       | 1        | 20       | 94         |
| Сок фруктовый                                  | 200 гр.            | -       | -        | 18       | 78         |
| Кондитерские изделия                           | 10 гр.             | 1       |          | 5        | 25         |
| <b>Всего</b>                                   |                    | 2       | 1        | 43       | 197        |
| <b><u>Обед</u></b>                             |                    |         |          |          |            |
| Салат из( солён/свеж.)овощей                   | 100 гр.            | 8       | 3        | 2        | 49         |
| Свекольник с мясом и сметаной                  | 300 гр.            | 10      | 13       | 16       | 222        |
| Картофель отварной                             | 180 гр.            | 6       | 13       | 36       | 273        |
| Рыба тушёная (сельдь солёная)                  | 100 гр.            | 17      | 7        | 7        | 142        |
| Компот из сухофруктов                          | 200 гр.            | 1       | -        | 30       | 122        |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                     | 80/50 гр.          | 10      | 7        | 66       | 296        |
| <b>Всего</b>                                   |                    | 52      | 43       | 157      | 1104       |
| <b><u>Ужин</u></b>                             |                    |         |          |          |            |
| Салат картофельный с зелёным горошком          | 100 гр.<br>250 гр. | 3<br>26 | 11<br>11 | 11<br>50 | 157<br>450 |
| Пельмени с маслом                              | 200 гр.            | -       | -        | 20       | 77         |
| Чай с сахаром                                  | 70/10 гр           | 7       | 5        | 36       | 194        |
| Хлеб пшеничный с сыром                         | 40 гр              | 3       | -        | 20       | 86         |
| Хлеб ржаной                                    |                    |         |          |          |            |
| <b>Всего</b>                                   |                    | 39      | 27       | 137      | 964        |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>         |                    |         |          |          |            |
| Кисломолочные продукты (йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.            | 5       | 2        | 7        | 67         |
| <b>Итого</b>                                   |                    | 126     | 109      | 405      | 3078       |



| ПОНЕДЕЛЬНИК 2                                 |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Каша геркулесовая молочная                    | 250 гр    | 9     | 8    | 36       | 263     |
| Кофейный напиток                              | 200гр.    | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15     | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 16    | 21   | 91       | 617     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 2     | -    | 16       | 86      |
| Кисель                                        | 200 гр.   | 1     | -    | 40       | 160     |
| Мучные кондитерские изделия                   | 10 гр.    | 2     | 2    | 14       | 83      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 5     | 2    | 70       | 399     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из свеж/сол овощей(свёкла с чесно)      | 100 гр.   | 1     | 2    | 9        | 65      |
| Щи с мясом и сметаной                         | 300 гр.   | 12    | 13   | 16       | 250     |
| Макароны отварные                             | 180 гр.   | 7     | 8    | 52       | 302     |
| Гуляш с мясом                                 | 100 гр.   | 14    | 16   | 4        | 132     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 45    | 46   | 177      | 1167    |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Степной                                 | 100 гр.   | 1     | 3    | 2        | 104     |
| Картофельное пюре                             | 200 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Колбасные изделия (сосиски, сардельки)        | 60 гр.    | 13    | 12   | -        | 187     |
| Чай сладкий                                   | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 30    | 33   | 114      | 921     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                  |           | 101   | 104  | 459      | 3179    |

| ВТОРНИК 2                                        |           |       |      |          |         |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                               | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Каша манная молочная                             | 250 гр    | 11    | 11   | 32       | 227     |
| Какао на молоке                                  | 200гр     | 5     | 5    | 26       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                | 80/15     | 4     | 9    |          | 202     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 20    | 25   | 101      | 609     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                          |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                    | 200 гр.   | 3     | 1    | 42       | 150     |
| Сок фруктовый                                    | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                      | 10 гр.    | 1     | 1    | 7        | 38      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 4     | 2    | 67       | 266     |
| <b><u>Обед</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат Овощной                                    | 100 гр.   | 2     | 6    | 23       | 63      |
| Суп рыбный с консервами                          | 300гр     | 10    | 10   | 26       | 270     |
| Каша гречневая с маслом                          | 300 гр.   | 5     | 5    | 20       | 136     |
| Мясные ёжики с подливой                          | 180 гр.   | 17    | 16   | 13       | 280     |
| овощной (котлета мясная)                         | 100\50 г  |       |      |          |         |
| Компот из сухофруктов                            | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                       | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 45    | 44   | 178      | 1167    |
| <b><u>Ужин</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Винегрет                                         | 80\100гр. | 2     | 5    | 11       | 17      |
| Жаркое по-домашнему с мясом                      | 200       | 10    | 10   | 46       | 327     |
| Чай с сахаром                                    | 200 гр    | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                           | 200гр     | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                      | 70\10     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 22    | 20   | 133      | 782     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>           |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты (йогурт, снежок, ряженка) | 200 гр.   | 6     | 12   | 8        | 169     |
| <b>Итого</b>                                     |           | 97    | 103  | 487      | 2993    |

| СРЕДА 2                                       |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Каша пшённая молочная                         | 250 гр    | 12    | 12   | 45       | 306     |
| Кофейный напиток на молоке                    | 200 гр.   | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15гр   | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 25    | 30   | 100      | 724     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 3     | 1    | 42       | 150     |
| Кисель                                        | 200 гр.   | 1     | -    | 40       | 160     |
| Сырники из творога                            | 100 гр.   | 22    | 18   | 30       | 357     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 26    | 19   | 112      | 667     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из( свеж/солён) овощей                  | 100 гр.   | 5     | -    | 4        | 87      |
| Суп гороховый(фасолевый) с мясом              | 300 гр.   | 15    | 15   | 20       | 301     |
| Солянка с куриным мясом (запеканка)           | 180 гр.   | 13    | 10   | 9        | 179     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 44    | 32   | 129      | 985     |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из свёклы                               | 100 гр.   | 2     | 4    | 7        | 73      |
| Картофель туш.с овощами                       | 200 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Рыба тушёная                                  | 100 гр    | 11    | 5    | 6        | 215     |
| Чай с сахаром                                 | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70)10гр   | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40гр      | 3     | -    | 20       | 186     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 29    | 27   | 125      | 1018    |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 200 гр.   | 6     | 12   | 8        | 169     |
| <b>Итого</b>                                  |           | 124   | 115  | 474      | 3499    |

| ЧЕТВЕРГ 2                                     |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Лапша молочная                                | 250 гр.   | 9     | 10   | 46       | 301     |
| Какао на молоке                               | 200 гр    | 5     | 5    | 32       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 18    | 24   | 104      | 683     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 1     | 1    | 8        | 94      |
| Молоко кипячёное                              | 200 гр.   | 6     | 7    | 10       | 123     |
| Выпечка(булочки,блины,оладьи)                 | 50 гр.    | 8     | 6    | 56       | 304     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 15    | 14   | 86       | 521     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из ( свеж/солён) овощей                 | 100 гр.   | 5     | -    | 4        | 87      |
| Борщ с мясом и сметаной                       | 300 гр.   | 12    | 14   | 26       | 308     |
| Картофель отварной                            | 180 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Печень тушёная                                | 100 гр.   | 14    | 14   | 4        | 195     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 48    | 48   | 166      | 1281    |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Овощной                                 | 100 гр.   | 1     | 6    | 6        | 86      |
| Рис с маслом                                  | 200 гр.   | 5     | 7    | 56       | 302     |
| Колбасные изделия (сосиски, сардельки)        | 80 гр.    | 9     | 15   | -        | 156     |
| Чай с сахаром                                 | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 25    | 33   | 138      | 901     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 24       | 109     |
| <b>Итого</b>                                  |           | 111   | 121  | 499      | 3495    |

| ПЯТНИЦА 2                                     |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Яйцо варёное                                  | 40гр      | 6     | 5    | -        | 64      |
| Каша геркулесовая молочная                    | 250 гр.   | 9     | 8    | 36       | 263     |
| Кофейный напиток на молоке                    | 200 гр    | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 22    | 26   | 91       | 681     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 2     | -    | 16       | 86      |
| Сок фруктовый                                 | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                   | 10 гр.    | 2     | 2    | 12       | 74      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 4     | 2    | 46       | 238     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из( свеж/солён) овощей                  | 100 гр.   | 2     | 8    | 4        | 94      |
| Рассольник с мясом и сметаной                 | 300 гр.   | 11    | 13   | 22       | 275     |
| Макароны отварные с маслом                    | 180 гр.   | 7     | 8    | 56       | 302     |
| Тефтеля рыбная с овощной подливой             | 100/50г   | 13    | 7    | 7        | 150     |
| (котлета рыбная)                              | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Компот из сухофруктов                         | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    |           |       |      |          |         |
| <b>Всего</b>                                  |           | 44    | 43   | 185      | 1239    |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Степной                                 | 100 гр.   | 1     | 3    | 12       | 82      |
| Картофельное пюре                             | 200 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Рагу из кур                                   | 100 гр.   | 13    | 10   | 9        | 179     |
| Чай с сахаром                                 | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 30    | 31   | 139      | 891     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,снежок,ряженка) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                  |           | 105   | 104  | 468      | 3116    |

| СУББОТА 2                                     |           |       |      |          |         |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                            | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |           |       |      |          |         |
| Каша гречневая молочная                       | 250 гр.   | 9     | 10   | 46       | 263     |
| Какао на молоке                               | 200 гр    | 5     | 5    | 32       | 180     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 18    | 24   | 104      | 645     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                       |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                 | 200 гр.   | 1     | 1    | 20       | 94      |
| Сок фруктовый                                 | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Мучные кондитерские изделия                   | 10 гр.    | 2     | 2    | 15       | 58      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 3     | 3    | 53       | 230     |
| <b><u>Обед</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат из (свеж/солён) овощей                  | 100 гр.   | 2     | 2    | 9        | 56      |
| Суп куриный с вермишелью                      | 300 гр.   | 15    | 10   | 33       | 301     |
| Голубцы ленивые                               | 180 гр.   | 19    | 15   | 33       | 352     |
| Компот из сухофруктов                         | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                    | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                  |           | 47    | 34   | 171      | 1127    |
| <b><u>Ужин</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Салат Рыбный                                  | 100 гр.   | 16    | 10   | 6        | 207     |
| Запеканка творожно-морковная                  | 200 гр.   | 21    | 17   | 20       | 311     |
| Чай с сахаром                                 | 200 гр.   | 11    | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                        | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                   | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                  |           | 47    | 32   | 102      | 875     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>        |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты(йогурт,ряженка,снежок) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                  |           | 120   | 95   | 437      | 2944    |

| ВОСКРЕСЕНЬЕ 2                                    |           |       |      |          |         |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| Наименование блюда                               | выход     | белки | жиры | углеводы | калории |
| <b><u>Завтрак</u></b>                            |           |       |      |          |         |
| Омлет с колбасой                                 | 200 гр.   | 19    | 22   | 3        | 364     |
| Кофейный напиток на молоке                       | 200 гр    | 3     | 4    | 29       | 152     |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                | 80/15 гр. | 4     | 9    | 26       | 202     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 26    | 35   | 58       | 718     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                          |           |       |      |          |         |
| Фрукты свежие                                    | 200 гр.   | 3     | 1    | 42       | 150     |
| Сок фруктовый                                    | 200 гр.   | -     | -    | 18       | 78      |
| Кондитерские изделия                             | 10 гр.    | 1     | -    | 5        | 25      |
| Конфеты                                          |           | 2     | 10   | 17       | 126     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 6     | 11   | 82       | 379     |
| <b><u>Обед</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат из( свеж/ солён) овощей                    | 100 гр.   | 8     | 3    | 2        | 49      |
| Свекольник с мясом и сметаной                    | 300 гр.   | 10    | 13   | 16       | 222     |
| Картофель туш.с овощами                          | 180 гр.   | 6     | 13   | 36       | 273     |
| Рыба тушёная (сельдь)                            | 100 гр.   | 17    | 7    | 7        | 142     |
| Компот из сухофруктов                            | 200 гр.   | 1     | -    | 30       | 122     |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный                       | 80/50 гр. | 10    | 7    | 66       | 296     |
| <b>Всего</b>                                     |           | 52    | 43   | 157      | 1164    |
| <b><u>Ужин</u></b>                               |           |       |      |          |         |
| Салат картоф. с зелёным горошком                 | 100 гр.   | 3     | 11   | 11       | 157     |
| Пельмени с маслом                                | 250 гр.   | 26    | 11   | 50       | 450     |
| Чай с сахаром                                    | 200 гр.   | -     | -    | 20       | 77      |
| Хлеб пшеничный с сыром                           | 70/10 гр  | 7     | 5    | 36       | 194     |
| Хлеб ржаной                                      | 40 гр     | 3     | -    | 20       | 86      |
| <b>Всего</b>                                     |           | 39    | 27   | 137      | 964     |
| <b><u>Ужин 2 в 21<sup>00</sup></u></b>           |           |       |      |          |         |
| Кисломолочные продукты (йогурт, ряженка, снежок) | 125 гр.   | 5     | 2    | 7        | 67      |
| <b>Итого</b>                                     |           | 128   | 118  | 441      | 3232    |

