Утверждаю:_____Е.И Басова
Директор ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»

Двухнедельное диетическое меню
для обучающихся ГОУ ЯО «Школа- интернат №3» -
структурного подразделения Петровская школа-интернат

Период действия: с «01» сентября 2026 г. по «31 » августа 2027 г.

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 02 июня 2026 г №18

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1неделя											
1 день											
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая (без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	8,55	2,25	37,8	208,5	19,5	0,6	0,03	0,02	0
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,02	0,01	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**41,6**	**36,4**	**85,9**	**846**					
Фрукты свежие (Яблоко)		200	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**					
Обед											
Щи из свежей капусты с говядиной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,4	11,8	8,46	198,4	64,8	1,83	0,06	0,13	8,22
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Капуста тушёная	273(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7,2	3,1	39,4	223	14	1	0,08	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**39,93**	**29,73**	**139,76**	**1017,5**					
Полдник											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Кондитерское изделие (печенье)		50	2,1	2,4	27,6	138,3	14,5	1,05	0,03		

Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**6,0**	**3,75**	**70,5**	**339,8**					
Ужин											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель отварной (с м/р)	470(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	3,1	21,6	165	26	1,8	0,24	0,14	40
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,44	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**21,74**	**13,04**	**44,5**	**513,6**					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Итого			**110,06**	**90,99**	**374,38**	**2895,85**					
2 день											
Завтрак											
Рис отварной(без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	4,8	0,8	22,6	214	2	0,8	0,04	0,02	0
Котлета рыбная (паровая)	389(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,2004)	100	13,9	2,1	9,5	107	48	0,6	0,08	0,09	0,4
Фрукты свежие (Яблоко)		100	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**23,29**	**4,99**	**93,13**	**609,4**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Обед											
Салат из свеклы с соленым огурцом	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,77	9,99	7,93	127,78	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник "Ленинградский"с говядиной(без сметаны!)	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20	15,5	15	21,3	272	63,5	2,2	0,11	0,16	7,77

Рыба запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	120	19,08	5,52	3,48	138	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96
Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	3,8	10,6	21,6	232	24	1,6	0,2	0,12	28
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**47,25**	**42,74**	**138,01**	**1150,38**					
Полдник											
Пирожок печёный с капустой свежей, луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,6	9,3	29,6	243	48	0,9	0,08	0,09	5,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**6,6**	**9,3**	**45,6**	**307**					
Ужин											
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Макаронные изделия отварные с м/р	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	4,6	39,4	282	14	1	0,08	0,02	3
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**38,28**	**37,68**	**80,5**	**867,6**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**121,46**	**87,98**	**376,62**	**3172,88**					
3 день											
Завтрак											

Каша безмолочная из хлопьев овсяных"Геркулес" жидкая (без м/с!)	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	3	0,8	20,6	102	14	0,8	0,08	0,02	0
Салат из моркови	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	0,67	6	6,6	82,18					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			7,52	**8,15**	**70,1**	**385,68**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	0,8	0,4	20,4	93,8	38	4,4	0,04	0,02	5,4
Итого			**0,8**	**0,4**	**20,4**	**93,8**					
Обед											
Суп картофельный с птицей	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	20,32	18	13,72	326,8	68,8	0,04	0,14	0,19	7,69
Гуляш из говядины	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,96
Макаронные изделия отварные с м/р	82(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	28
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Хлеб пшеничный йодированный		80	6,16	2,16	42,9	220	15,2	0,96	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**48,16**	**38,44**	**119,12**	**1096,4**					
Полдник											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие (Яблоко)		100	0,7	0,74	18,13	86,95	29,6				
Хлеб пшеничный йодированный с повидлом		65	4,4	1,5	48	222,8	14,45	1	0,05	0,04	0
Итого			**5,1**	**2,24**	**82,13**	**373,75**					
Ужин											

Котлета из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Икра свекольная	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Каша гречневая рассыпчатая (без м/с)	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	8,55	2,25	28,35	208,5	20,2	4,5	0,21	0,1	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	19,9	42,8	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**40,03**	**35,19**	**70,07**	**760,42**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**98,64**	**84,46**	**367,27**	**2856,55**					
4 день											
Завтрак											
Каша жидкая пшенная	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	1,4	1,2	16	84	16	0,8	0,08	0,02	0
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие (Яблоко)	4(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	7,16	4,41	7,71	97,34					
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Итого			**21,95**	**14,5**	**77,37**	**532,04**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Обед											
Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	1,28

Борщ с капустой и говядиной	17(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,4	2	7,4	58	42	0,4	0,06	0,13	1,4
Картофель отварной с м/р	463(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	28	260	4	0,8	0,04	0,02	
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**29,93**	**21,53**	**144,8**	**976,1**					
Полдник											
Чай с сахаром		200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие (Яблоко)		185	0,7	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
Кондитерское изделие (печенье)		30	2,37	0,81	25,89	120	7,8	0,55	0,03	0,005	
Итого			**3,1**	**1,55**	**60,02**	**270,9**					
Ужин											
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Курица отварная	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**21,88**	**21,98**	**88,3**	**647,6**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**97,49**	**79**	**378,99**	**2665,14**					
5 день											
Завтрак											

Каша гречневая рассыпчатая	394(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	18,46	24,96	24,44	413,4	46,8	3,9	0,2	0,18	13,78
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Яйцо вареное	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	1	10	11	136,9					
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**23,31**	**36,31**	**78,34**	**751,8**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие (банан)		200	2,8	0,8	41,8	192	28	1,2	0,02	0,02	
Итого			**2,8**	**0,8**	**41,8**	**192**					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	16,86	12,56	13,52	240,7	42,9	26,9	0,06	0,03	21,5
Курица запеченная	19(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2	0,16	0,14	44
Компот из плодов свежих	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**49,02**	**40,12**	**99,82**	**1032,3**					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			**7,5**	**7,9**	**53,4**	**337**					
Ужин											
Запеканка картофельная с мясом	430(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3,2	0,2	0,22	3,8
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	

Итого			**19,82**	**18,08**	**57,32**	**494,72**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**85,5**	**80,66**	**397,75**	**2954,32**					
6 день											
Завтрак											
Рагу из овощей	486(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Мясо говядина(отварное)	357(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	16,26	11,64	0,24	168	9	2,04	0,03	0,08	0,24
Фрукты свежие(яблоко)		100	1,45	0,49	20,9	96	8	0,6	0,03	0,04	10
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**23,65**	**22,27**	**67,5**	**575**					
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**3,31**	**1,01**	**36,34**	**174,5**					
Обед											
Свекольник с мясом (без сметаны!)	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20/	8,45	7,6	19,03	174,56	42	0,63	0,38	0,62	0,08
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,03	0,03	

Итого			**28,18**	**27,89**	**88,29**	**733,78**					
Полдник											
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(яблоко)		100	1,45	0,49	20,9	96	8	0,6	0,03	0,04	10
Хлеб пшеничный йодированный с повидлом		45	3,1	1,08	24,77	122,5	7,6	0,48	0,04	0,012	
Итого			**4,6**	**1,57**	**61,67**	**282,5**					
Ужин											
Бефстроганов из птицы	68(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60/60	16,08	28,5	5,22	292,8	33	1,62	0,084	0,15	2,58
Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	6,6	21,6	196	82	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**21,76**	**35,38**	**62,72**	**638,4**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**6**	**5,2**	**10**	**64**					
Итого			**87,79**	**103,14**	**352,03**	**2468,18**					
7 день											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с овощами(с м/р)	534 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Котлета из говядины	416 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**22,31**	**22,51**	**84,54**	**644,5**					
Завтрак 2											

Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**3,04**	**0,81**	**45,86**	**196**					
Обед											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	7,35	2,46	19,02	122,97	30	0,8	0,1	0,08	19,2
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	3
Рис отварной (без м/с)	463(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,01	5
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,6	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**49,22**	**40,77**	**152,12**	**1227,07**					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(яблоко)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Итого			**3,5**	**20,9**	**49,4**	**420,9**					
Ужин											
Картофель отварной с м/р	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,84	3,78	3,36	58,8	21	0,72	0,018	0,02	2,16
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**30,42**	**38,96**	**99,96**	**880,4**					
Ужин 2											

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**77,37**	**92,36**	**427,92**	**3515,37**					
2 неделя											
1 день											
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая (без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	180	10,26	2,7	45,36	291,6	23,4	5,4	0,21	0,1	0
Мясо(говядина)отварное	357(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	27,1	19,4	0,4	280	15	3,4	0,05	0,14	0,4
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,02	0,01	
Итого			**38,9**	**22,64**	**72,52**	**690,6**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**					
Обед											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	6,58	7,21	19,02	162,7	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**30,15**	**28,58**	**120,18**	**923,8**					
Полдник											

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Салат рыбный	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	6,8	15,22	7,17	191,44	43	1,3	0,07	0,08	0
Итого			**9,1**	**16,03**	**39,31**	**337,94**					
Ужин											
Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0,8	3,6	6,5	63	11	0,3	0,02	0,01	1
Картофель отварной с м/р	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**19,28**	**14,18**	**79,9**	**556,6**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**101,98**	**82,98**	**397,28**	**2742,39**					
2 день											
Завтрак											
Каша безмолочная пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	2,2	0,2	17,4	80	14	1	0,06	0,02	0
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**14,05**	**8,55**	**60,3**	**375,7**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02		

Кондитерское изделие (печенье)		30	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
Итого			**3,5**	**0,5**	**41,1**	**216,2**					
Обед											
Огурец соленый(порц)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994г.)	60	1,12		0,52	9,12					
Суп "Крестьянский"(без сметаны!)	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2005)	200	6,2	7,2	33,28	90	16,4	0,36	0,5	0,02	4,52
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	1,4
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**25,54**	**27,22**	**114,86**	**687,72**					
Полдник											
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	14,0	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	2,8
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4	0,055	0,015	
Фрукты свежие (Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			**15,5**	**18,07**	**29,8**	**477,3**					
Ужин											
Макаронные изделия с овощами(с м/р)	534(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Курица отварная(мякоть)	439(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	60	25,62	19,14	0,3	297,6	31,8	1,8	0,04	0,14	1,62
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**34,3**	**28,02**	**72**	**701,2**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**122,38**	**104,02**	**400,98**	**2604,62**					
3 день											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с м/р	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Салат из моркови	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	60	0,67	7,05	6,6	82,1	80	0,1	0,006	0,06	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			**12,49**	**14,67**	**94,28**	**557,1**					
Завтрак 2											
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			**0,74**	**0,74**	**18,13**	**86,95**					
Обед											
Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	7	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Суп-картофельный с мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	11,1	8,6	10,34	154	29,25	1,59	0,05	0,09	4,94
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	3,8	7	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
Итого			**39,67**	**28,97**	**128,49**	**951,9**					
Полдник											

Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие		100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	21,5	110	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			**4,6**	**1,58**	**58,5**	**270**					
Ужин											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	80	1,68	4,08	8,8	80,8					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
Итого			**18,62**	**24,02**	**75,55**	**591,6**					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02		
Итого			**1**	**0,2**	**10,6**	**92**					
Итого			**79,45**	**68,01**	**398,6**	**2549,55**					
4 день											
Завтрак											
Рис отварной (без м/с)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	3,6	0,6	29,1	160,5	1,5	0,6	0,03	0,01	
Рыба(филе)отварная(припущенная)	300(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	17,8	0,6	0,5	78	26	0,4	0,06	0,05	0,6
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**25,99**	**3,05**	**91,5**	**526,9**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8			
Итого			**1**	**0,2**	**20,2**	**92**					
Обед											
Борщ с птицей(без сметаны!)	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	19,48	2,7	7,8	266,4	63,2	1,8	0,06	0,02	1,52

Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Каша гречневая рассыпчатая	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Гуляш из птицы	68(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	90	21,4	38	6,9	390,4	44	2,16	0,11	0,2	3,44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**56,98**	**55,52**	**134,06**	**1333,9**					
Полдник											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			**6,5**	**7,7**	**33,2**	**309**					
Ужин											
Жаркое по-домашнему	394(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	5,37
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Чай с сахаром	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2				
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**17,38**	**19,48**	**55,32**	**476,72**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**110,31**	**85,51**	**375,92**	**2885,02**					
5 день											
Завтрак											

Птица(мякоть)припущенная	439(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Каша гречневая рассыпчатая(без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	11,4	3	50,4	278	26	6	0,28	0,14	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,002	0,006	
Итого			**35,14**	**20,14**	**77,36**	**655**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Итого			**1,5**	**1,44**	**35,1**	**141**					
Обед											
Суп картофельный с яйцом(яичными хлопьями)	14(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2017)	200	3,6	3,2	13	108	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленные	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
Итого			**28,49**	**34,99**	**115,55**	**923,5**					
Полдник											
Кисель из яблок	705(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	0,1		29,72	112,52	2	0,4			
Салат из белокочанной капусты	62(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	5,01	9,69	87,97					
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			**5,5**	**6,19**	**69,35**	**353,29**					
Ужин											

Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Азу	402(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	13,1	13,3	25,2	267,7	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
Итого			**17,22**	**13,72**	**71,67**	**469,22**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**1,54**	**0,54**	**26,76**	**119**					
Итого			**93,14**	**76,28**	**401,81**	**2661,01**					
6 день											
Завтрак											
Пюре картофельное с м/р,без молока	472(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	2,8	4,8	13	140	16	1,2	0,16	0,08	5,4
Мясо(говядина)отварное		60	16,2	11,6	0,24	168	9	2,04	0,03	0,08	0,24
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие (Груша)		185	0,7	0,55	19	86,9	35,15	4,2	0,04	0,05	9,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**23,55**	**18,3**	**75,14**	**596,4**					
Завтрак 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул изд-й,1997)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный с повидлом		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			**5,4**	**5**	**26,76**	**119**	5,8	0,64	0,022	0,006	
Обед											
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп картофельный с говядиной	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	12,3	9	19,94	194	30	0,8	0,1	0,08	9,6

Суп картофельный с говядиной	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	12,3	9	19,94	194	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Котлета мясная (говядина)	416(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100/100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Макаронные изделия отварные с м/р	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**35,98**	**34,28**	**115,24**	**931,6**					
Полдник											
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	1,1	10,02	11,23	137,58	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**6,5**	**11,37**	**73,23**	**416,08**					
Ужин											
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Фрикадельки из говядины	114(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	19,8	15,7	0,8	229	16	3,2	0,08	0,19	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**25,68**	**21,38**	**47,7**	**518,6**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**109,92**	**110,54**	**378,17**	**2728,18**					
7 день											

Завтрак											
Макаронные изделия отварные с овощами(с м/р)	534(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Шницель из говядины	416(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	7,9	7,86	9,96	146,4	13,2	1,38	0,05	0,1	0,6
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**20,03**	**18,18**	**102,46**	**672,2**					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			**4,85**	**1,55**	**47,1**	**229,5**					
Обед											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12	9,12				
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,7	9,2	13,54	183	31,25	1,39	0,06	0,07	0,94
Голубцы с мясом и рисом без соуса	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	216	18,8	13,7	17,28	264,2	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**36,82**	**23,72**	**93,7**	**726,92**					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			**2,8**	**20,4**	**30,4**	**334**					
Ужин											
Рыба запеченная с картофелем по-русски с м/р	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	**0,1**	2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			**16,48**	**8,28**	**57**	**359,6**					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			**2,31**	**0,81**	**32,14**	**146,5**					
Итого			**83,3**	**73**	**362,8**	**2468,72**					