

Утверждаю:
Директор МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

_____ В.Н.Пухов

приказ от 30.08.2023 №158/01-07

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 135 | 17,8 | 19,0 | 2,0 | 251 | 0,06 | 0,39 | 237,1 | 0,52 | 92,1 | 271,29 | 25,57 | 2,07 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Масло сливочное | 10 | 1,0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,11 | 2,0 | 3,0 | 0,0 | 0,02 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 7,83 | 39,11 | 39,11 | 251,2 | 0,28 | 1,74 | 76,7 | 0,31 | 188,2 | 253,7 | 35,0 | 1,89 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 104 | 0,20 | 22,0 | 77,0 | 5,0 | 1,0 |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | 250 | 7,4 | 4,8 | 20,0 | 156 | 0,17 | 17,86 | 30,0 | 0,0 | 28,59 | 141,5 | 40,30 | 1,37 |
| Каша гречневая | 150 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168 | 0,20 | 0,0 | 40,6 | 0,44 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 |
| Голень куриная | 100 | 21,1 | 13,3 | 0,0 | 211 | 0,04 | 0,0 | 14,0 | 0,2 | 39,0 | 143,0 | 20,0 | 1,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по домашнему | 250/50 | 14,3 | 27,7 | 29,6 | 424 | 0,54 | 12,92 | 35,7 | 0,3 | 34,54 | 237,6 | 63,9 | 3,18 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 6,0 | 31,0 | 31,0 | 254 | 0,08 | 1,32 | 0,06 | 0,05 | 133,36 | 119,02 | 19,0 | 0,42 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Масло сливочное | 10 | 1,0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,11 | 2,0 | 3,0 | 0,0 | 0,02 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 198 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Рыба | 90 | 4,65 | 2,3 | 23,7 | 200,4 | 0,20 | 0,69 | 108,08 | 4,76 | 60,86 | 247,41 | 30,38 | 1,56 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 7,9 | 3,2 | 25,6 | 182 | 0,18 | 1,8 | 2,0 | 0,5 | 48,06 | 126,9 | 48,0 | 1,55 |
| Плов | 250 | 2,15 | 10,5 | 53,5 | 405,0 | 0,22 | 3,0 | 500,0 | 1,9 | 53,5 | 575,42 | 18,67 | 0,75 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 0,01 | 3,60 | 30,0 | 0,45 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 160 | 22,5 | 10,9 | 5,5 | 209 | 0,13 | 1,19 | 6,25 | 1,83 | 26,21 | 150,9 | 35,93 | 0,92 |
| Колбаса отварная | 100 | 11,70 | 22,80 | 0,0 | 252,0 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 250,0 | 169,0 | 21,0 | 1,70 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 9,6 | 13,3 | 51,5 | 364 | 0,28 | 1,74 | 76,7 | 0,31 | 188,2 | 253,7 | 64,88 | 1,89 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,87 | 3,8 | 25,07 | 150 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,09 | 130,7 | 116,2 | 32,10 | 1,04 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы | 200 | 13,416 | 22 | 17 | 180 | 0,12 | 5,7 | 170,5 | 0,836 | 25,75 | 64,2 | 24,59 | 1,245 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной | 250 | 1,7 | 4,4 | 10,3 | 88 | 0,07 | 10,27 | 229,75 | 0,20 | 29,68 | 51,80 | 20,57 | 0,77 |
| Макароны отварные | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,1 | 301 | 0,10 | 0,0 | 27,1 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 0,21 | 1,54 | 0,0 | 0,3 | 29,4 | 234,98 | 31,39 | 2,8 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 198 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Рыба | 115 | 22,7 | 16,1 | 4,0 | 252 | 0,20 | 0,69 | 108,08 | 4,76 | 60,86 | 247,41 | 30,38 | 1,56 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники | 150 | 30,4 | 11,5 | 23,9 | 321 | 0,07 | 0,70 | 0,11 | 0,0 | 222,0 | 314,83 | 33,18 | 0,97 |
| Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,04 | 0,4 | 1,74 | 0,3 | 110 | 115 | 10 | 0,17 |
| Чай | 200 | 3,87 | 3,8 | 25,07 | 150 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,09 | 130,7 | 116,2 | 32,10 | 1,04 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 11 | 0,00 | 26,00 | 110 | 0,1 | 4,43 | 0,0 | 1,0 | 0,9 | 0,0 | 18,0 | 0,52 |
| Колбаса отварная | 100 | 11,70 | 22,80 | 0,0 | 252,0 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 250,0 | 169,0 | 21,0 | 1,70 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 250 | 1,9 | 4,4 | 7,8 | 78 | 0,06 | 18,36 | 231,25 | 0,22 | 42,33 | 50,35 | 21,40 | 0,80 |
| Овощное рагу | 150 | 2,75 | 5,99 | 15,87 | 131 | 0,09 | 25,69 | 0,02 | 0,0 | 52,17 | 71,03 | 25,33 | 1,14 |
| Сосиска отварная | 100 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 230 | 0,02 | 0,0 | 14,3 | 0,55 | 22,64 | 122,7 | 13,18 | 1,59 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 0,01 | 3,60 | 30,0 | 0,45 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,1 | 301 | 0,10 | 0,0 | 27,1 | 1,28 | 14,27 | 62,2 | 11,21 | 1,13 |
| Котлета мясная | 100 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 189 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|------|----------|-------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 135 | 17,8 | 19,0 | 2,0 | 251 | 0,06 | 0,39 | 237,1 | 0,52 | 92,1 | 271,29 | 25,57 | 2,07 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Масло сливочное | 10 | 1,0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,11 | 2,0 | 3,0 | 0,0 | 0,02 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,1 | 301 | 0,10 | 0,0 | 27,1 | 1,28 | 14,27 | 62,2 | 11,21 | 1,13 |
| Биточки | 100 | 14,00 | 7,23 | 30,00 | 230 | 0,03 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 22,00 | 96,00 | 8,00 | 0,7 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 0,01 | 3,60 | 30,0 | 0,45 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250/5 | 2,45 | 6,64 | 12,99 | 121 | 0,0 | 16,72 | 338,0 | 0,37 | 42,38 | 67,32 | 30,08 | 1,31 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,8 | 32,6 | 189 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 2,16 | 61,38 | 19,2 | 0,77 |
| Печень куриная в соусе | 100 | 16,92 | 4,83 | 0,73 | 163 | 0,211 | 0,8 | 15,0 | 14,7 | 19 | 211 | 23 | 1,11 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по домашнему | 250/50 | 14,3 | 27,7 | 29,6 | 424 | 0,54 | 12,92 | 35,7 | 0,3 | 34,54 | 237,6 | 63,9 | 3,18 |
| Салат из капусты | 60 | 0,73 | 5,06 | 15,10 | 1,02 | 0,02 | 12,15 | 0,13 | 0,0 | 26,45 | 24,5 | 11,13 | 0,73 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Блины двойные с повидлом | 70/20 | 5,1 | 6,2 | 39,3 | 233 | 0,08 | 0,57 | 12,36 | 2,76 | 53,6 | 70,22 | 12,59 | 0,8 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,8 | 32,6 | 189 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 2,16 | 61,38 | 19,2 | 0,77 |
| Биточки | 100 | 14,00 | 7,23 | 30,00 | 230 | 0,03 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 22,00 | 96,00 | 8,00 | 0,7 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой | 250 | 1,7 | 4,4 | 10,3 | 88 | 0,07 | 10,27 | 229,9 | 0,20 | 29,68 | 51,80 | 20,57 | 0,77 |
| Плов | 250 | 2,15 | 10,5 | 53,5 | 405,0 | 0,22 | 3,0 | 500,0 | 1,9 | 53,5 | 575,42 | 18,67 | 0,75 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168 | 0,20 | 0,0 | 40,6 | 0,44 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 0,21 | 1,54 | 0,0 | 0,3 | 29,4 | 234,98 | 31,39 | 2,8 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо куриное отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 104 | 0,20 | 22,0 | 77,0 | 5,0 | 1,0 |
| Сосиска отварная | 100 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 230 | 0,02 | 0,0 | 14,3 | 0,55 | 22,64 | 122,7 | 13,18 | 1,59 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Сыр | 15 | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,0 | 0,01 | 35,70 | 0,0 | 150,0 | 90,0 | 8,25 | 0,10 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | 7,83 | 39,11 | 39,11 | 251,2 | 0,28 | 1,74 | 76,7 | 0,31 | 188,2 | 253,77 | 35,0 | 1,89 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Сыр | 25 | 0,5 | 1,3 | 15,9 | 69 | 0,04 | 2,08 | 0,0 | 1,0 | 2,7 | 0,0 | 4,0 | 0,4 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 7,4 | 4,8 | 20,0 | 156 | 0,17 | 17,86 | 30,0 | 0,0 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| Капуста тушеная | 160 | 22,5 | 10,9 | 5,5 | 209 | 0,13 | 1,19 | 6,25 | 1,83 | 26,21 | 150,9 | 35,93 | 0,92 |
| Котлета мясная | 100 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 189 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 0,01 | 3,60 | 30,0 | 0,45 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 198 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Рыба | 115 | 22,7 | 16,1 | 4,0 | 252 | 0,20 | 0,69 | 108,08 | 4,76 | 60,86 | 247,41 | 30,38 | 1,56 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Салат из моркови | 60 | 0,76 | 0,05 | 13,81 | 65 | 0,04 | 4,05 | 0,02 | 0 | 30,90 | 35,41 | 20,79 | 0,55 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 6,0 | 31,0 | 31,0 | 254 | 0,08 | 1,32 | 0,06 | 0,05 | 133,36 | 119,02 | 19,0 | 0,42 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Масло сливочное | 10 | 1,0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,11 | 2,0 | 3,0 | 0,0 | 0,02 |
| Какао | 200 | 4,3 | 4,0 | 30,9 | 102 | 6,8 | 0,0 | 3,0 | 0,3 | 127,6 | 73,0 | 49,0 | 15,9 |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,8 | 32,6 | 189 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 2,16 | 61,38 | 19,2 | 0,77 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 0,21 | 1,54 | 0,0 | 0,3 | 29,4 | 234,98 | 31,39 | 2,8 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник с/с | 250/5 | 2,5 | 4,0 | 16,7 | 113 | 0,11 | 17,84 | 227,13 | 0,29 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| Каша гречневая | 150 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168 | 0,20 | 0,0 | 40,6 | 0,44 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 |
| Голень куриная | 100 | 21,1 | 13,3 | 0,0 | 211 | 0,04 | 0,0 | 14,0 | 0,2 | 39,0 | 143,0 | 20,0 | 1,8 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронная запеканка | 100 | 7,5 | 7,85 | 33,58 | 236,5 | 0,075 | 1,98 | 27,9 | 2,012 | 83,31 | 115,0 | 24,2 | 1,412 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200/10 | 9,6 | 13,3 | 51,5 | 364 | 0,28 | 1,74 | 76,7 | 0,31 | 188,2 | 253,77 | 64,88 | 1,89 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Масло сливочное | 10 | 1,0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,0 | 0,0 | 59,00 | 0,11 | 2,0 | 3,0 | 0,0 | 0,02 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,34 | 5,05 | 7,07 | 69 | 0,01 | 5,64 | 0,02 | 0,0 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,69 |
| Жаркое по домашнему | 250/50 | 14,3 | 27,7 | 29,6 | 424 | 0,54 | 12,92 | 35,7 | 0,3 | 34,54 | 237,6 | 63,9 | 3,18 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250/5 | 2,45 | 6,64 | 12,99 | 121 | 0,0 | 16,72 | 338,0 | 0,37 | 42,38 | 67,32 | 30,08 | 1,31 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,8 | 32,6 | 189 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 2,16 | 61,38 | 19,2 | 0,77 |
| Печень куриная в соусе | 100 | 16,92 | 4,83 | 0,73 | 163 | 0,211 | 0,8 | 15,0 | 14,7 | 19 | 211 | 23 | 1,11 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 0,01 | 3,60 | 30,0 | 0,45 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,1 | 301 | 0,10 | 0,0 | 27,1 | 1,28 | 14,27 | 62,2 | 11,21 | 1,13 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 0,21 | 1,54 | 0,0 | 0,3 | 29,4 | 234,98 | 31,39 | 2,8 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------|----------------------|------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники | 150 | 30,4 | 11,5 | 23,9 | 321 | 0,07 | 0,70 | 0,11 | 0,0 | 222,0 | 314,83 | 33,18 | 0,97 |
| Сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,04 | 0,4 | 1,74 | 0,3 | 110 | 115 | 10 | 0,17 |
| Чай | 200 | 3,87 | 3,8 | 25,07 | 150 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,09 | 130,7 | 116,2 | 32,10 | 1,04 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168 | 0,20 | 0,0 | 40,6 | 0,44 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 |
| Котлета мясная | 100 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 189 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 250 | 1,9 | 4,4 | 7,8 | 78 | 0,06 | 18,36 | 231,25 | 0,22 | 42,33 | 50,35 | 21,40 | 0,80 |
| Макароны отварные | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,1 | 301 | 0,10 | 0,0 | 27,1 | 1,28 | 14,27 | 62,2 | 11,21 | 1,13 |
| Сосиска отварная | 100 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 230 | 0,02 | 0,0 | 14,3 | 0,55 | 22,64 | 122,7 | 13,18 | 1,59 |
| Соус | 30 | 0,35 | 2,28 | 1,47 | 28 | 0,0 | 0,25 | 240,0 | 0,0 | 3,07 | 4,89 | 0,24 | 0,04 |
| Компот | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 14,86 | 4,4 | 5,32 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин (интернат) | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 12,3 | 17,5 | 198 | 0,20 | 7,08 | 79,35 | 0,32 | 53,62 | 113,88 | 37,89 | 1,37 |
| Печень куриная в соусе | 100 | 16,92 | 4,83 | 0,73 | 163 | 0,211 | 0,8 | 15,0 | 14,7 | 19 | 211 | 23 | 1,11 |
| Салат из моркови | 60 | 0,76 | 0,05 | 13,81 | 65 | 0,04 | 4,05 | 0,02 | 0 | 30,90 | 35,41 | 20,79 | 0,55 |
| Чай | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 53,2 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 2,44 | 43,2 | 163,6 | 62,0 | 3,76 |
| Хлеб ржаной | 65 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,05 | 22,0 | 112,5 | 35,3 | 2,93 |