

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «АКПЛ»
С.А. Романенко



2025 г.

Основное (организованное) 14-дневное меню

КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей интернат»

Возрастная категория: 12 лет и старше.

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	день 1 понедельник					
	завтрак					
174	Каша кукурузная молочная с маслом (вязкая)	220	7,27	10,42	47,16	312
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за завтрак	515	21,97	22,57	83,08	625
	2-ой завтрак					
338	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,6	20,6	94
	обед					
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,33	7,16	8,8	109
102	Суп картофельный с бобовыми на к/б	300	7,1	6,12	22,27	173
392	Пельмени с маслом	280	28,81	17	49,23	416
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	44,35	31,42	123,74	915
	полдник					
426	Булочка обсыпная с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85
	Итого за полдник	300	7,6	14,36	61,33	405
	ужин					
289	Рагу из курицы	280	23,14	27,59	24,86	441
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за ужин	520	26,48	28,49	69,43	642
	2-ой ужин					
383	Варенец 2,5%	200	5,6	5	9,2	104
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	9,2	104
	итого за день	2695	106,8	102,44	367,38	2785

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя с 1 марта					
	день 1 понедельник					
	завтрак					
174	Каша кукурузная молочная с маслом (вязкая)	220	7,27	10,42	47,16	312
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	535	23,67	22,89	90,48	664
	2-ой завтрак					
338	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,6	20,6	94
	обед					
32	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,5	5,2	10	94
102	Суп картофельный с бобовыми на к/б	300	7,1	6,12	22,27	173
392	Пельмени с маслом	280	28,81	17	49,23	416
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	44,13	29,72	130,7	928
	полдник					
426	Булочка обсыпная с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85
	Итого за полдник	300	7,6	14,36	61,33	405
	ужин					
289	Рагу из курицы	280	22,73	27,1	24,42	433
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за ужин	520	26,07	28	68,99	634
	2-ой ужин					
386	Варенец 2,5%	200	5,6	5	9,2	104
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	9,2	104
	итого за день	2715	107,87	100,57	381,3	2829

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	2 день вторник					
	завтрак					
173	Каша пшеничная молочная с маслом (вязкая)	220	9,05	11,59	46,43	327
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	525	22,94	28,24	92,58	727
	2-ой завтрак					
338	Бананы	200	3	1	42	192
	Итого за завтрак 2	200	3	1	42	192
	обед					
23	Салат из свежих помидоров с лук репчатым	100	1,1	6,11	4,57	78
82	Борщ с капустой и картофелем	300	4,76	7,88	14,41	148
171	Каша гречневая с маслом	180	9,96	10,74	44,84	315
262	Сердце в соусе	120	15,05	8,35	2,16	144
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	980	37,07	34,36	122,3	957
	полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
223	Запеканка из творога	100	13,32	10,4	25,03	247
	Итого за полдник	300	13,39	10,42	38,98	303
	ужин					
279	Тефтели из мяса с маслом	110	9,08	6,57	10,97	140
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,67	5,76	24,54	166
233	Кисель	200	0,32	0	11,58	48
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	550	17,76	13,47	69,21	472
	2-ой ужин					
440	Йогурт	200	6	5	27,6	179
	Итого за ужин 2	200	6	5	27,6	179
	итого за день	2555	97,16	91,49	350,67	2830

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	3 день среда					
	завтрак					
395	Вареники с картофелем с маслом	185	24,72	14,73	23,45	325
523	Повидло порционное	40	2,4	0,4	17,73	76
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	545	39,65	22,11	84,69	696
	2-ой завтрак					
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	64
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	64
	обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,09	4,67	78
104	Суп с фрикадельками (филе кур.грудки) с вермешелью	300	10,44	7,4	19,86	188
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Горбуша	120	11,73	5,87	5,7	123
304	Рис отварной	180	4,31	6,13	42,18	241
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	980	34,28	26,7	132,86	920
	полдник					
415	Крендель сахарный	100	6,84	11,95	55,18	299
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	106
	Итого за полдник	300	7,84	11,95	80,58	405
	ужин					
287	Голубцы ленивые	220	19,1	17,7	15,6	300
311	Картофель в молоке	180	4,21	4,48	23,69	152
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	680	29,42	23,32	81,68	665
	2-ой ужин					
386	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8	99
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	8	99
	итого за день	2905	117,59	89,88	407,41	2849

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	4 день четверг					
	завтрак					
181	Каша ячневая молочная с маслом	220	7,87	12,28	38,81	300
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за завтрак	505	19,15	27,75	75,93	643
	2-ой завтрак					
338	Мандарины	200	1,6	0,6	16,2	77
	Итого за завтрак 2	200	1,6	0,6	16,2	77
	обед					
53	Салат из свеклы с зел. горшком	100	1,65	4,12	7,29	73
96	Рассольник на к/б со сметаной	300	5,72	11,31	19,11	201
251	Поджарка из мяса	100	21,36	27,8	4,11	351
139	Капуста тушеная	90	1,84	3,31	7,1	69
312	Картофельное пюре с маслом	90	1,84	2,88	12,27	83
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за обед	920	36,18	50,29	92,23	971
	полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
223	Ватрушка с творогом	100	9,22	5,48	29,19	202
	Итого за полдник	300	9,29	5,5	44,19	262
	ужин					
294	Котлета из филе птицы с маслом	105	17,44	16,76	16,28	246
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	565	30,17	23,32	90,41	661
	2-ой ужин					
386	Снежок	200	6,02	4,4	21,48	150
	Итого за ужин 2	200	6,02	4,4	21,48	150
	итого за день	2690	102,41	111,86	340,44	2764

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	5 день пятница					
	завтрак					
182	Каша рисовая молочная с маслом	220	5,34	11,23	35,01	263
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	550	20,21	26,8	88,95	687
	2-ой завтрак					
338	Апельсины	200	0,8	0,8	19,6	89
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	89
	обед					
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	5,09	11,33	8,43	156
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша перловая с маслом	180	5,22	8,76	37,02	248
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,16	27,88	115
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	32,81	44,34	113,91	997
	полдник					
440	Булочка Творожная	100	13,08	6,06	38,68	262
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
	Итого за полдник	300	13,15	6,08	52,63	318
	ужин					
297	Фрикадельки из филе птицы с маслом	100	16,31	19,84	7,38	273
310	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,61	171
233	Кисель	200	0,32	0	11,58	48
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за ужин	540	24,41	25,82	67,61	610
	2-ой ужин					
383	Варенец 2,5%	200	5,6	5	9,2	104
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	9,2	104

	итого за день	2750	96,98	108,84	351,9	2805
№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	6 день суббота					
	завтрак					
174	Каша пшенная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	525	18,85	25,47	104,03	730
	обед					
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90
103	Суп картофельный с макаронными изд.	300	5,74	5,51	22,83	164
291	Плов с курицей	280	27,45	33,23	45,54	591
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за обед	920	36,37	44,68	108,21	980
	полдник					
389	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100
523	Пряник	40	1,04	1,31	10,93	60
	Итого за полдник	240	2,44	1,71	33,73	160
	ужин					
268	Биточки из мяса (говядина) с маслом	100	15	22	13,02	312
311	Картофель в молоке	180	4,21	4,48	23,69	152
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	25,93	27,88	85,91	709
	2-ой ужин					
440	Йогурт	200	6	5	27,6	179
	Итого за ужин 2	200	200	5	27,6	179
	итого за день	2445	283,59	104,74	359,48	2758

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 неделя					
	7 день воскресенье					
	завтрак					
181	Каша манная молочная с маслом (жидкая)	220	6,4	11,23	33,92	263
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	550	20,77	26,88	78,72	650
	обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132
108	Суп картофельный с клёцками на к/б	300	7,01	7,87	23,57	193
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	38,96	40,61	107,78	961
	полдник					
436	Конфеты шоколадные (фруктовый корпус)	40	0,26	1,38	12,02	132
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138
	Итого за полдник	240	0,86	1,78	44,62	270
	ужин					
143	Рагу из овощей	180	2,88	15,4	15,36	212
280	Фрикадельки из мяса с маслом	105	9,86	13,2	12,07	209
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	565	19,44	29,81	88,01	710,8
	2-ой ужин					
386	Ряженка 4%	200	6	8	9,2	133
	Итого за ужин 2	200	6	8	9,2	133
	итого за день	2515	86,03	107,08	328,33	2724,8

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	8 день понедельник					
	завтрак					
173	Каша геркулесовая молочная с маслом (вязкая)	220	8,71	13,74	39,42	317
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за завтрак	505	20,9	30,07	78,17	678
	2-ой завтрак					
338	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,6	20,6	94
	обед					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113
88	Пци из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	300	4,72	7,9	10,39	132
171	Каша гречневая с маслом	180	9,96	10,74	44,84	315
290	Курица, тушенная в соусе (соус сметанный)	100	15,94	13,01	3,48	194
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	39,47	39,86	110,65	967
	полдник					
410	Ватрушка с повидлом	75	4,54	2,42	44,01	216
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85
	Итого за полдник	275	5,54	2,42	64,21	301
	ужин					
259	Жаркое по-домашнему	280	21,29	23,77	21,8	387
233	Кисель	200	0,32	0	11,58	48
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	27,65	24,89	61,82	592
	2-ой ужин					
386	Снежок	200	6,02	4,4	21,48	150
	Итого за ужин 2	200	6,02	4,4	21,48	150

	итого за день	2700	100,38	102,24	356,93	2782
№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	9 день вторник					
	завтрак					
174	Каша кукурузная молочная с маслом (вязкая)	220	7,27	10,42	47,16	312
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	550	19,88	24,65	90,8	673
	2-ой завтрак					
338	Бананы	200	3	1	42	192
	Итого за завтрак 2	200	3	1	42	192
	обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,09	4,67	78
102	Суп картофельный с бобовыми на к/б	300	7,1	6,12	22,27	173
392	Пельмени с маслом	280	28,81	17	49,23	456
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	43,21	30,49	132,49	979
	полдник					
223	Запеканка из торога со сгущенным молоком	100	13,9	9,6	20,1	222,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
	Итого за полдник	300	13,97	9,62	34,05	278,8
	ужин					
310	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,61	171
235	Шницель рыбный Минтай соус сметанный	100	9,13	6,93	7,74	130
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	19,29	13,51	84,55	546
	2-ой ужин					
383	Варенец 2,5%	200	5,6	5	9,2	104
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	9,2	104
	итого за день	2770,00	104,95	84,27	393,09	2772,80

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	10 день среда					
	завтрак					
173	Каша пшеничная молочная с маслом (вязкая)	220	9,05	11,59	46,43	327
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	525	22,03	27,38	90,95	709
	2-ой завтрак					
744	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,6	20,6	94
	обед					
23	Салат из свежих помидоров с лук репчатым	100	1,1	6,11	4,57	78
82	Борщ с капустой и картофелем	300	4,76	7,88	14,41	148
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,67	5,76	24,54	166
255	Печень по строгоновски	100	15,91	13,48	4,22	222
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	32,14	34,44	108,19	904
	полдник					
406	Пирожок с капустой	100	6,82	4	36,08	208
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
	Итого за полдник	300	6,89	4,02	50,03	264
	ужин					
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
304	Рис отварной	180	4,31	6,13	42,18	241
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	25,02	24,06	87,2	675
	2-ой ужин					
440	Йогурт	200	6	5	27,6	179
	Итого за ужин 2	200	6	5	27,6	179
	итого за день	2745	92,88	95,5	384,57	2825

№	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	11 день четверг					
	завтрак					
182	Каша рисовая молочная с маслом	220	5,34	11,23	35,01	263
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	550	20,21	26,8	88,95	687
	2-ой завтрак					
338	Апельсины	200	0,8	0,8	19,6	89
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	89
	обед					
53	Салат из свеклы с зел. горшком	100	1,65	4,12	7,29	73
96	Рассольник на к/б со сметаной	300	5,72	11,31	19,11	201
251	Поджарка из мяса	100	21,36	27,8	4,11	351
139	Капуста тушеная	90	1,84	3,31	7,1	69
312	Картофельное пюре с маслом	90	1,84	2,88	12,27	83
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за обед	920	36,18	50,29	92,23	971
	полдник		72,36			
410	Ватрушка с творогом	100	9,24	4,71	28,98	195
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
	Итого за полдник	300	9,31	4,73	42,93	251
	ужин					
294	Котлета из филе птицы с маслом	100	10,84	7,83	9,5	152
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202
233	Кисель	200	0,32	0	11,58	48
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	23,82	14,37	81,26	559
	2-ой ужин					
386	Ряженка 4%	200	6	8	9,2	133
	Итого за ужин 2	200	6	8	9,2	133
	итого за день	2730	96,32	104,99	334,17	2690

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	12 день пятница					
	завтрак					
395	Вареники с творогом с маслом	185	24,72	14,73	23,45	325
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	470	34,59	29,12	60,49	642
	2-ой завтрак					
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	64
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	64
	обед					
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90
103	Суп картофельный с макаронными изд.	300	5,74	5,51	22,83	164
265	Плов с мясом	280	30,23	30,96	47,7	590
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за обед	920	39,2	42,41	110,11	979
	полдник					
415	Крендель сахарный	100	6,84	11,95	55,18	299
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85
	Итого за полдник	300	7,84	11,95	75,38	384
	ужин					
279	Тефтели из мяса птицы с маслом	110	9,08	6,57	10,97	140
310	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,61	171
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	570	19,24	13,15	87,78	556
	2-ой ужин					
383	Снежок	200	6,02	4,4	21,48	150
	Итого за ужин 2	200	6,02	4,4	21,48	150
	итого за день	2660	107,69	101,83	374,84	2775

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя 1 марта					
	12 день пятница					
	завтрак					
395	Вареники с творогом с маслом	185	24,72	14,73	23,45	325
16	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	490	35,94	29,1	66,81	681
	2-ой завтрак					
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	64
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	64
	обед					
32	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,5	5,2	10	94
103	Суп картофельный с макаронными изд.	300	5,74	5,51	22,83	164
265	Плов с мясом	280	30,23	30,96	47,7	590
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за обед	920	40,58	42,51	108,94	983
	полдник					
440	Булочка Творожная	100	13,08	6,06	38,68	262
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
	Итого за полдник	300	13,15	6,08	52,63	318
	ужин					
279	Тефтели из мяса птицы с маслом	110	9,08	6,57	10,97	140
310	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,61	171
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	570	19,24	13,15	87,78	556
	2-ой ужин					
383	Снежок	200	6,02	4,4	21,48	150
	Итого за ужин 2	200	6,02	4,4	21,48	150
	итого за день	2680	115,73	96,04	357,24	2752

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	13 день суббота					
	завтрак					
174	Каша ячневая молочная с маслом	220	7,31	10,98	49,05	325
16	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	550	21,68	26,63	93,85	712
	обед					
67	Винегрет	100	1,41	9,53	7,1	120
273	Суп с рыбными консервами	300	11,49	14,47	21,77	263
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	940	38,88	47,37	99,31	980
	полдник		64,86			
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138
523	Пряник	40	1,04	1,31	10,93	60
	Итого за полдник	240	1,64	1,71	43,53	198
	ужин					
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,67	5,76	24,54	166
294	Котлета из филе птицы с маслом	100	10,84	7,83	9,5	152
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за ужин	560	21,21	14,8	94,49	608
	2-ой ужин					
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Итого за ужин 2	200	5,8	5	8	100
	итого за день	2490	89,21	95,51	339,18	2598

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергет ическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	2 неделя					
	14 день воскресенье					
	завтрак					
181	Каша манная молочная с маслом (жидкая)	220	6,4	11,23	33,92	263
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порционный	15	3,69	4,74	0	58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за завтрак	525	20,29	27,88	80,07	663
	обед					
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,05	5,79	10,5	98
108	Суп картофельный с клёцками на к/б	300	7,01	7,87	23,57	193
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,67	5,76	24,54	166
297	Фрикадельки из филе птицы с маслом	100	16,31	19,84	7,38	273
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56
427	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	78
456	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79
	Итого за обед	960	34,15	40,4	108,38	943
	полдник					
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138
436	Конфеты шоколадные (желейным корпусом)	40	0,22	1,31	11,1	132
	Итого за полдник	240	0,82	1,71	43,7	270
	ужин					
171	Каша гречневая с маслом	180	9,96	10,74	44,84	315
251	Поджарка из мяса	100	21,36	27,8	4,11	351
233	Кисель	200	0,32	0	11,58	48
427	Хлеб ржаной	20	1,29	0,5	7,32	39
456	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40
	Итого за ужин	520	34,63	39,36	75,25	793
	2-ой ужин					
440	Йогурт	200	6	5	27,6	179
	Итого за ужин 2	200	6	5	27,6	179
	итого за день	2445	95,89	114,35	335	2848

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (*Оригинал*) листов

цифрами

прописью

Должность

Подпись

« 25 » августа 2025 г. М.П.

