

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

\_\_\_\_\_ А. А. Острянская

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026/2027 г

**Перспективное меню 14 дней 2026/2027 г**  
**круглогодичное**  
**12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал )	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки запеченные без сахара	65	0,3	0	7,1	29	Марчук 617
	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>4,0</b>	<b>18,1</b>	<b>40,7</b>	<b>331</b>	
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470
	Тефтели с рисом (говядина)	100	4,8	4,1	0,3	57	Марчук 423
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26	169,5	Марчук 642
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,4</b>	<b>16,9</b>	<b>97</b>	<b>607,5</b>	
	Обед	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5
Хлеб пшенично - ржаной		70	4,8	0,8	29,6	145,5	
Рассольник Ленинградский (свинина)		250	8,2	17,0	18,2	259	Марчук 129
Рыба тушеная в томате с овощами		150	14,4	7,6	6,9	154	Марчук 309
Салат из квашенной капусты		100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>33,0</b>	<b>27,8</b>	<b>105,9</b>	<b>790,9</b>	
Полдник		Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшина 337
	Кисель из яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапшина 413
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>13,7</b>	<b>15,9</b>	<b>22,8</b>	<b>289</b>	
Ужин	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	Марчук 264
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Печенье	20	2,0	3,2	20	117	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5	
	Хлеб пшенично - ржаной	50	3,4	0,5	21,1	103,9	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	<b>Итого за ужин</b>	<b>635</b>	<b>14,7</b>	<b>14,1</b>	<b>113,6</b>	<b>677,2</b>	
	Ужин 2	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2,835</b>	<b>90,3</b>	<b>92,9</b>	<b>378,3</b>	<b>2,716,6</b>	

Меню приготавливаемых блюд

День: 2 Неделя :1

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Итого за завтрак	<b>237</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>22,5</b>	<b>240</b>	
2 завтрак	Рагу с цыпленком бройлером	200	26,3	18,7	27,9	385	Марчук 443
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,8	95,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	Марчук 692
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	
	Итого за 2 завтрак	<b>540</b>	<b>33,0</b>	<b>30,4</b>	<b>78,2</b>	<b>714,7</b>	
	Обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,7	29,6	144,9	
	Борщ свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	Марчук 110
	Бобовые отварные	180	18,6	7,0	45,2	319	Марчук 468
	Мясо тушенное (свинина)	100	10,8	25,9	3,8	292	Марчук 390
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Итого за обед	<b>850</b>	<b>40,7</b>	<b>38,4</b>	<b>135,6</b>	<b>1,054,3</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшина 337
	Компот из смеси сухофрукты б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Итого за полдник	<b>445</b>	<b>8,3</b>	<b>4,6</b>	<b>32,9</b>	<b>241,9</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично - ржаной	50	3,3	0,5	21,1	103,5	
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,6	5,1	46,3	265	Марчук 463
	Гарнир из овощей(томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	Марчук 522
	Оладьи из печени	120	21,0	19,4	8,6	293	Могильн 282
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапшина 631
	Итого за ужин	<b>680</b>	<b>38,6</b>	<b>25,4</b>	<b>106,7</b>	<b>811,5</b>	
	Ужин 2	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60
	Итого за2 ужин	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
	Итого за день	3,102	127,4	115,6	381,7	3,122,4	

День :3 Неделя :1

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки запеченные без сахара	65	0,3	0	7,1	29	Марчук 617
	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196	Лапшина 10
	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12,4</b>	<b>16,4</b>	<b>56,5</b>	<b>393,2</b>	
2 завтрак	Суп молочный с клецками	250	8,9	13,8	33,1	292	Марчук 165
	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	Марчук 264
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,7</b>	<b>23,5</b>	<b>72,4</b>	<b>555</b>	
Обед	Хлеб пшеничный	100	7,5	1,0	50,4	241,7	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,0	0,6	25,4	124,2	
	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	Марчук 120
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	43,9	248	Марчук 273
	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100	12,1	10,3	4,6	159	Марчук 444
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>33,0</b>	<b>21,4</b>	<b>153,8</b>	<b>942,3</b>	
Полдник	Кисель из яблок свежих б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапшина 413
	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	Марчук 294
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>21,9</b>	<b>46,7</b>	<b>508,8</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	48	3,7	0,5	24,7	118,5	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,0	0,6	25,4	124,2	
	Котлета рыбная	120	18,4	8,0	19,0	222	Марчук 324
	Рагу из овощей	180	2,4	4,7	17,8	123	Марчук 215
	Гарнир из овощей(огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	Марчук 522
	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	Лапшина 692
	<b>Итого за ужин</b>	<b>710</b>	<b>33,5</b>	<b>16,3</b>	<b>111,2</b>	<b>719,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3,297</b>	<b>118,1</b>	<b>99,6</b>	<b>446,7</b>	<b>3,162,5</b>	

Меню приготавливаемых блюд

День :4 Неделя :1

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	Лапшина 1	
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629	
	Итого за завтрак	<b>237</b>	<b>2,48</b>	<b>16,7</b>	<b>22,5</b>	<b>240</b>		
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470	
	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	Марчук 401	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119		
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапши 631	
	Итого за 2 завтрак	<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>19,4</b>	<b>69,2</b>	<b>540</b>		
	Обед	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,2	15,9	76,1	
		Хлеб пшенично-ржаной	70	5,2	0,8	29,5	145,0	
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	6,1	4,2	19,7	141	Марчук 135	
Рыба тушеная в томате с овощами		100	9,5	4,8	7,6	111,6	Марчук 309	
Салат степной		100	1,3	7	7,7	103	Лапшина 25	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Итого за обед		<b>752</b>	<b>25,6</b>	<b>17,0</b>	<b>100,4</b>	<b>661,1</b>		
Полдник		Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Котлета морковная с творогом	150	8,1	17,7	26,0	296	Могил 152	
	Итого за полдник	<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>17,7</b>	<b>35,3</b>	<b>335</b>		
Ужин	Каша гречневая	180	7,1	5,7	37,2	229	Марчук 463	
	Биточки мясные (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	Лапш 422	
	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166		
	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,1	103,6		
	Итого за ужин	<b>700</b>	<b>37,4</b>	<b>28,0</b>	<b>102,7</b>	<b>847,6</b>		
	2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
Итого за 2 ужин		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>		
Итого за день		2,769,0	<b>102,2</b>	<b>98,9</b>	<b>337,4</b>	<b>2,683,7</b>		

День:5 Неделя :1

Возрастная категория:12 лет и старше

Приложение к№ 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/30/10	8,8	15,4	13,7	229	Лапш 8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>270</b>	<b>10,1</b>	<b>16,8</b>	<b>29,5</b>	<b>310</b>		
2 завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,6	5,1	46,3	265	Марчук 296	
	Печень тушеная в соусе	120	14,8	11,2	6,0	184	Могил 261	
	Компот из изюма б/с	180	0,3	0	12,9	53	Могил 349	
	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,5</b>	<b>19,9</b>	<b>110,0</b>	<b>708,2</b>		
	Обед	Суп картофельный с крупой (рис) (свинина)	250	8,3	14,4	22,0	250	Марчук 136
		Картофельное пюре	180	3,7	5,3	28,7	177	Марчук 472
Сельдь с гарниром (лук репчатый)		50/53	10,4	5,2	5,2	110	Марчук 83	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,8	119		
Хлеб пшенично-ржаной		70	5,2	0,8	29,5	145		
<b>Итого за обед</b>		<b>853</b>	<b>31,6</b>	<b>26,1</b>	<b>130,2</b>	<b>885,4</b>		
Полдник		Кисель из яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапш 413
	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	Марчук 296	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>18,9</b>	<b>18,0</b>	<b>50,7</b>	<b>440</b>		
Ужин	Цыпленок бройлер отварной	120	28,0	6,9	0,9	178	Марчук 439	
	Запеканка капустная	180	6,4	8,7	28,6	219	Марчук 243	
	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	Лапш 1	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5		
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>650</b>	<b>49,5</b>	<b>39,8</b>	<b>93,5</b>	<b>956,1</b>		
	2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2,903</b>	<b>145,6</b>	<b>120,7</b>	<b>421,5</b>	<b>3,359,7</b>		

День: 6 Неделя : 1

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование сырья	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,5	18	Марчук 628
	Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196	Лапш 10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>245</b>	<b>9,0</b>	<b>11,8</b>	<b>18,1</b>	<b>214</b>	
2 завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	250	8,5	8,9	24,0	210	Марчук 162
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 337
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапш 631
	Хлеб пшеничный	70	5,0	0,7	34,6	156,9	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>13,7</b>	<b>63,0</b>	<b>440,9</b>	
	<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>21</b>	<b>149</b>
	Жаркое по домашнему (свинина)	200	12,9	26,9	24,4	391	Марчук 394
	Гарнир из овощей (томаты свежие)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	70	5,2	0,8	29,5	145	
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>31,5</b>	<b>32,8</b>	<b>126,9</b>	<b>920,4</b>	
Полдник	Лапшевник с творогом	200	11,9	8,4	42,4	293	Марчук 278
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	<b>Итого за полдник</b>	<b>548</b>	<b>14,0</b>	<b>8,7</b>	<b>65,2</b>	<b>403,7</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	43,9	248	Марчук 273
	Голубцы мясом рисом	155	14,4	13,2	10,8	220	Марчук 438
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	0	3,0	15	Марчук 522
	<b>Итого за ужин</b>	<b>735</b>	<b>34,5</b>	<b>25,2</b>	<b>129,6</b>	<b>875,1</b>	
	<b>2 ужин</b>	<b>кефир</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2,980</b>	<b>111,9</b>	<b>92,0</b>	<b>315,8</b>	<b>2,914,1</b>	



День: 7 Неделя: 1

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4. 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	Лапш 1	
	Шоколад	40/45	2,8	14,3	21,8	227		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>290</b>	<b>6,5</b>	<b>32,4</b>	<b>55,4</b>	<b>529</b>		
2 завтрак	Омлет натуральный	150	15,4	18,5	2,5	238	Марчук 284	
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	25,8	123,8		
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>480</b>	<b>21,1</b>	<b>27,8</b>	<b>45,3</b>	<b>519,8</b>		
	Обед	Борщ свеж капусты картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	Марчук 110
Котлета рыбная		120	18,4	8,0	19,0	222	Марчук 324	
Икра свекольная		100	1,7	7,0	10,5	112	Марчук 75	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,8	119		
Хлеб пшенично-ржаной		70	4,7	0,7	29,6	144,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>31,7</b>	<b>20,5</b>	<b>116,1</b>	<b>777,3</b>		
Полдник		Булочка сдобная	100	7,9	9,3	44,0	291,2	Марчук 685
		Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>468</b>	<b>15,1</b>	<b>16,0</b>	<b>57,9</b>	<b>478,9</b>		
Ужин	Печень тушенная в соусе	120	14,8	11,2	6,0	184	Могил 261	
	Салат степной	100	1,3	7	7,7	103	Лапш 25	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642	
	Хлеб пшеничный	48	3,8	0,4	24,8	119		
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>84,4</b>	<b>679,1</b>		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2,748</b>	<b>107,6</b>	<b>121,6</b>	<b>366,7</b>	<b>3,044,1</b>		

День:8 Неделя :2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 337
	Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196	Лапш 10
	Итого за завтрак	<b>315</b>	<b>14,9</b>	<b>17,3</b>	<b>29,7</b>	<b>334</b>	
2 завтрак	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	Марчук 210
	Мясо отварное (говядина)	100	28,9	17,7	0,6	277	Марчук 357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,2	Марчук 692
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	
	Итого за 2 завтрак	<b>570</b>	<b>41,0</b>	<b>27,0</b>	<b>77,6</b>	<b>709,2</b>	
Обед	Щи свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	Марчук 120
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,8	7,6	111,6	Марчук 309
	Салат соленых огурцов	100	2,5	5	2,5	65	Лапш 2004
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,7	29,6	144,9	
	Итого за обед	<b>800</b>	<b>23,3</b>	<b>15,3</b>	<b>94,0</b>	<b>609,9</b>	
Полдник	Яблоки печеные б/с	65	0,3	0	7,1	29	Марчук617
	Суп молочный крупой (манка)	250	8,5	8,9	24,0	210	
	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2	
	Кисель из яблок	200	0,1	0	27,0	109	Лапш 642
	Итого за полдник	<b>535</b>	<b>10,6</b>	<b>12,1</b>	<b>78,1</b>	<b>435,2</b>	
Ужин	Запеканка рисовая	180	3,6	11,5	33,7	253	Марчук 264
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
Итого за ужин	<b>645</b>	<b>12,1</b>	<b>12,7</b>	<b>97,4</b>	<b>589,4</b>		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
	Итого за день	3,065	<b>107,9</b>	<b>84,5</b>	<b>384,4</b>	<b>2,737,7</b>	

Меню приготавливаемых блюд

День:9 Неделя 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапш 1
	Итого за завтрак	<b>237</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>19,5</b>	<b>240</b>	
2 завтрак	Плов с цыпленка бройлера	200	25,6	21,4	26,5	401	Марчук 449
	Гарнир из овощей(огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	Марчук 522
	Кисель из свежих яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапш 413
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	
	Итого за 2 завтрак	<b>550</b>	<b>33,8</b>	<b>22,0</b>	<b>71,5</b>	<b>619</b>	
	Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,8	1,2	21,6	103
	Картофельная котлета	180	5,1	6,1	41,6	242	Могил 169
	Тефтеля рыбная	120	19,5	7,2	21,4	228	Марчук 332
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,7	29,6	144,9	
	Итого за обед	<b>870</b>	<b>38,3</b>	<b>15,1</b>	<b>141,4</b>	<b>714,8</b>	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	Марчук 294
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Итого за полдник	<b>565</b>	<b>22,7</b>	<b>21,9</b>	<b>47,1</b>	<b>511,8</b>	
Ужин	Котлета капустная	180	6,9	11,1	33,8	263	Марчук 224
	Оладьи из печени	120	21,0	19,4	8,6	293	Могил 282
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Гарнир из овощей(томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	Марчук 522
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
	Итого за ужин	<b>700</b>	<b>40,6</b>	<b>37,1</b>	<b>114,3</b>	<b>948</b>	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
	Итого за день	3,022	<b>143,9</b>	<b>113,2</b>	<b>401,4</b>	<b>3,193,6</b>	

Меню приготавливаемых блюд

День : 10 Неделя : 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки печеные	65	0,3	0	7,1	29	Марчук 617
	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>4,0</b>	<b>18,1</b>	<b>40,7</b>	<b>331</b>	
2 завтрак	Картофельная запеканка (говядина)	200	14,9	11,4	34,6	301	Марчук 430
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	
	Гарнир из овощей ( томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	Марчук 522
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	Марчук 642
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,4</b>	<b>17,9</b>	<b>97,2</b>	<b>650,5</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,5	4,7	21,0	149	Марчук 138
	Картофельное пюре	180	3,7	5,3	28,7	177	Марчук 472
	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	Марчук 83
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,7	29,6	114,9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>853</b>	<b>36,9</b>	<b>21,0</b>	<b>129,3</b>	<b>826,3</b>	
	полдник	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116
Пудинг с творога		200	18,8	18,0	41,8	404	Могил 222
Фрукты свежие		185	0,8	0,2	8,5	74,8	
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>25,2</b>	<b>24,6</b>	<b>50,7</b>	<b>594,8</b>	
Ужин	Каша жидкая (молочная геркулес)	200	7,4	10,2	36,4	259	Марчук 311
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 377
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапшина 631
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>530</b>	<b>19,9</b>	<b>15,3</b>	<b>91,9</b>	<b>577,6</b>	
2 ужин	кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2,853</b>	<b>119,1</b>	<b>97,0</b>	<b>412,2</b>	<b>3,018,2</b>	

День : 11 Неделя : 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 СанПин 2.3/2.4. 3592-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 337	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапшина 1	
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>287</b>	<b>7,3</b>	<b>20,8</b>	<b>19,8</b>	<b>297</b>		
2 завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	43,9	248	Марчук 273	
	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	Марчук 687	
	Цыпленок бройлер отварной	100	20,9	13,6	0,6	209	Марчук 439	
	Компот с изюмом б/с	180	0,3	0	12,9	53	Могил 349	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,9</b>	<b>28,2</b>	<b>133,7</b>	<b>932</b>		
	Обед	Борщ свежей капустой картошкой	250	1,7	4,4	12,2	95	Марчук 110
Котлета рыбная		120	18,4	8,0	19,0	222	Марчук 324	
Каша рассыпчатая рисовая		180	4,3	4,7	45,8	243	Марчук 463	
Салат картофелем солен огурцом зелен гор		100	2,2	6,0	10,8	106	Могил 42	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Хлеб пшеничный		78	5,9	0,7	38,8	115,4		
Хлеб пшенично -ржаной		70	4,7	0,7	29,6	114,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>998</b>	<b>46,0</b>	<b>29,2</b>	<b>176,1</b>	<b>1,053,7</b>		
Полдник		Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644
		Лапшевник с творогом	200	11,9	8,4	42,4	293	Марчук 278
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>18,3</b>	<b>15,0</b>	<b>51,3</b>	<b>483,8</b>		
Ужин	Запеканка манная с изюмом сметаной	200	5,7	13,0	41,1	304	Марчук 264	
	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	Лапш 692	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166		
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>20,2</b>	<b>119,8</b>	<b>776,3</b>		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>3,190</b>	<b>139,3</b>	<b>106,8</b>	<b>508,6</b>	<b>3,571,8</b>		

Меню приготавливаемых блюд

День: 12 Неделя: 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,5	18	Марчук 628
	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	
	Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196	Лапш 10
	Итого за завтрак	<b>265</b>	<b>10,5</b>	<b>13,8</b>	<b>33,4</b>	<b>299</b>	
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470
	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	Марчук 401
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	Марчук 588
	Гарнир из овощей (томаты свежие)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,8	94,8	
	Итого за 2 завтрак	<b>660</b>	<b>23,6</b>	<b>19,4</b>	<b>79,6</b>	<b>577,8</b>	
	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,7	2,5	20,5	143
Жаркое по домашнему (свинина)		200	12,9	26,9	24,4	391	Марчук 394
Салат степной		100	1,3	7,0	7,7	103	Лапшин 25
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,8	119	
Хлеб пшенично-ржаной		70	4,7	0,7	29,6	114,9	
Итого за обед		<b>870</b>	<b>33,5</b>	<b>37,5</b>	<b>127,0</b>	<b>955,3</b>	
Полдник		Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116
	Котлета морковная с творогом	150	8,1	17,7	26,0	296	Могил 152
	Итого за полдник	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>24,1</b>	<b>26,4</b>	<b>412</b>	
Ужин	Суп молочный с клецками	250	8,9	13,8	33,1	292	Марчук 463
	Лимонный напиток	200	0,1	0	22,2	89	Лапшин 699
	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшин 1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
	Итого за ужин	<b>600</b>	<b>18,6</b>	<b>31,5</b>	<b>119</b>	<b>824,6</b>	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
Итого за день		2,942	105,9	126,4	393,0	3,128,7	

День : 13 Неделя : 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приложение № 8 к Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапшин 1
	Итого за завтрак	<b>237</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>19,5</b>	<b>240</b>	
2 завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	250	6,8	7,4	19,7	173	Марчук 162
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,7	34,6	165,9	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Итого за 2 завтрак	<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>14,0</b>	<b>80,3</b>	<b>50,8</b>	
Обед	Щи свежей капустой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	Марчук 120
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,5	5,7	5,3	119	Марчук 309
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,7	29,6	114,9	
	Итого за обед	<b>790</b>	<b>31,8</b>	<b>24,8</b>	<b>97,1</b>	<b>715,3</b>	
Полдник	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшин 337
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	Лапшина 1
	Компот свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапшин 631
	Итого за полдник	<b>448</b>	<b>8,0</b>	<b>21,1</b>	<b>35,7</b>	<b>366,7</b>	
Ужин	Рагу овощное	150	1,3	3,3	9,8	74	Марчук 215
	Печень тушеная в соусе	120	14,8	11,2	6,0	184	Могил 261
	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	2,2	0,	4,2	17	Марчук 522
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
Итого за ужин	<b>620</b>	<b>23,7</b>	<b>15,3</b>	<b>60,3</b>	<b>465</b>		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	
Итого за день		2,815	86,1	86,8	309,5	2,335,9	

День :14 Неделя : 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630	
	Шоколад	40/45	2,8	14,3	21,8	227		
	Бутерброд горячий с сыром	30/30/5	8,8	11,8	13,6	196	Лапш 10	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>305</b>	<b>12,9</b>	<b>27,5</b>	<b>51,2</b>	<b>504</b>		
2 завтрак	Омлет натуральный	200	20,6	24,4	3,4	315	Марчук 284	
	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	0	3,0	15	Марчук 522	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588	
	Хлеб пшеничный	52	3,8	0,5	25,7	123,2		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>532</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>41,4</b>	<b>492,2</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными издел	250	2,1	1,2	21,4	104	Марчук 139	
	Картофель по деревенски	180	4,9	4,6	46,6	248	Могил 101	
	Котлета рыбная	120	18,4	8,0	19,0	222	Марчук 324	
	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45	
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5		
	Хлеб пшенично-ржаной	70	4,7	0,8	29,5	145,0		
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>43,0</b>	<b>20,4</b>	<b>161,2</b>	<b>917,5</b>		
	Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644
		Яблоки печеные б/с	130	0,5	0	14,2	59	Марчук 617
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>14,6</b>	<b>175</b>		
Ужин	Голубцы мясом рисом	155	14,4	13,2	10,8	220	Марчук 438	
	Салат яичный	100	5,3	8,13	2,8	105,9	Марчук 63	
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7		
	Компот свежих яблок	200	0,2	0	25,9	104	Лапш 631	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,7	118,5		
	Хлеб пшенично -ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>723</b>	<b>28,6</b>	<b>22,7</b>	<b>98,8</b>	<b>723,7</b>		
2 ужин	кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645	
	<b>Итого за 2 ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>3,060</b>	<b>120,7</b>	<b>101,7</b>	<b>361,3</b>	<b>2,872,4</b>		

