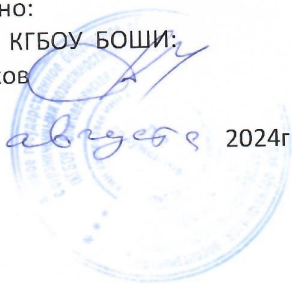


Утверждено:

Директор КГБОУ БОШИ:

С.А.Дорохов

<3>> август 2024г

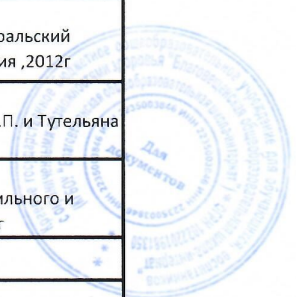


Примерное
14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд учащихся с 11 лет и старше

2024-2025 учебный год

С 11 лет и старше

1 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Макароны отварные с овощами	200	5,75	1,38	38,96	170,62	417 Сборник/ А.И.Здобнов, А.Цыганенко, М.И.Пересичный,2005г
Хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/ А.Я.Перевалова, Уральский региональный центр питания, Пермь,2012г 2012г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379 Сборник/Под.ред.Могильного М.П., 2007г
итого завтрак		19,23	9,27	108,7	570,92	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67 Сборник/. Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Суп «Харчо» с мясом птицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84	101 Сборник Под ред.М.П.Могильного 2005г
Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	227,18	312 Сборник Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260 /Сборник Под ред.Могильного М.Л. и Тутельяна В.А. 2015г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова. Пермь,2012г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2015
итого обед		35,68	63,74	119,45	1062,62	
Полдник						
Пирожок с яблоком	70	3,9	1,5	28,9	153,12	1107 Сборник М.Госторг,издат,1955г
Продукт кисломолочный снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник Под ред.Коровка Л.С., Добросердова И.И.,Уральский региональный центр питания
итого полдник		9,12	7,26	36,1	259,32	
Ужин						
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Под ред.Перевалова А.Я.,Уральский региональный центр питания ,2012г
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,8	15,46	41,88	351,19	183 Сборник/Под.ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2015г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 сборник под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2015г
Конфета шоколадная	15	0,96	5,19	8,19	82,05	
итого ужин		22,8	37,47	124,91	925,94	



Ужин 2						
Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	51,11	338 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого ужин 2		0,74	0,74	18,13	51,11	
итого 1 день		171,1	137,73	420,72	3163,57	

День						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,21	6,38	20,63	164,75	94 Сборник/Под.ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2010г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник Под.ред.А.Я.Перевалова., Уральский региональный центр питания, Пермь,2012г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945 Сборник Под ред. А.И.Здобнов, Цыганенко В.А.,Пересичный А.С 2005г
итого завтрак		20,31	13,38	86,53	548,75	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47 Сборник. Под.ред .Могильного М.П.,2015г
Свекольник со сметаной и с мясом	250	2,25	5,63	15,79	115,58	282 Азбука питания.У.Автор:Н.А.Таргонская.2002г
Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	5,22	38,05	220,32	302 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	12,21	8,49	195	229 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник Под.ред.А.Я.Перевалова, 2012г
Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874 Сборник Под ред. А.И.Здобнов, А.Цыганенко,М.И.Пересичный
итого обед		36,64	29,02	162,42	1030,6	
Полдник						
Сырники со сгущенкой	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	219 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г)
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943 Сборник Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный К,2005г
Банан	185	0,2	0	14	28	338 Сборник Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2015г
итого полдник		39,06	22,81	41,72	555,4	
Ужин						

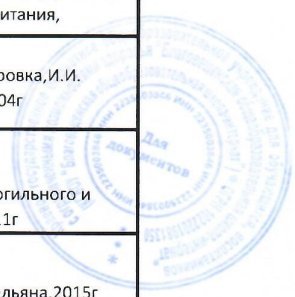
Жаркое по-домашнему с мясом кур	180	20,8	21,84	22,43	357,84	153 Сборник Коровка Л.С.,Добросердова И.И.,Уральский региональный центр питания,2004г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник Под.ред.А.Я.Перевалова.
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	389 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого ужин		29,4	35,14	91,78	790,14	
Ужин 2						
Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник Коровка Л.С.,Добросердова И.И.,Уральский региональный центр питания,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 2 день		130,63	111,87	389,65	3031,09	

Здень						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Под.ред.Могильного М.П. 2011г
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87 Сборник П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2014г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,Пермь, 2012г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого завтрак		23,2	17,36	89,02	607,05	
Обед						
Салат из красной фасоли	100	7,55	5,71	14,67	140	47 Сборник /2010г
Суп шахтерский с мясом и сметаной	266	4,15	6,04	19,67	144	101 Сборник П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2015г
Рагу из овощей	200	3,05	14,6	19,25	221,33	77 Сборник/Под.ред.Л.С.Коровка,И.И.Добросердова,2004г
Тефтели мясные "Ежики"	100	9,88	15,36	11,75	224,71	400,446 Сборник Под. ред.А.Я.Перевалова.Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова,Пермь, 2012г
Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874 Сборник Под ред. А.И.Здобнов, А.Цыганенко,М.И.Пересичный,2005г
итого обед		33,95	42,67	156,98	1144,04	
Полдник						
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	294 Сборник под ред.КоровкаЛ.С.,Добросердова И.И.,2004г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	389 Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2015г



Яблоко	185	0,74	0,74	18,3	86,7	338 Сборник Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2015г
итого полдник		5,7	3,42	71,6	349,8	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93 Сборник М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Сборник Под.ред. М.Л.Могилевского и В.А.Тутельяна 2014г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник /Под. ред. А.Я.Перевалова, Уральский региональный центр питания,Пермь, 2012г
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943 Под ред. Здобнова А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичного К.,2005г
Вафля	15	0,42	0,5	11,6	53,1	602,под ред. Перевалова А.Я.,Уральский Региональный центр питания,Пермь,2012г
итого ужин		15,41	20,11	98,5	610,1	
Ужин 2						
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник Коровка Л.С.,Добросердова И.И,Уральский региональный центр питания,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 3 день		83,48	89,32	423,3	2817,19	

4день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70 Сборник . Под.ред. Могильного М.П.,2015г
Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442 Сборник / Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный А.С.2005г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова., 2012г
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379 Сборник / под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А,2007г
итого завтрак		31,3	28,53	75,07	679,08	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	126 Сборник /А.И.Здобнов,М.И.Пересичный,А.Цыганенко,20 05г
Суп крестьянский с мясом	272	2,51	5,52	16,39	118,51	204 Сборник /А.И.Здобнов,М.И.Пересичный,А.Цыганенко,20 05г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,
Горшница	200	8,8	4,66	25,06	266,67	211 Сборник/Под.ред.Л.С.Коровка,И.И. Добросердова,2004г
Соус красный основной	50	0,39	11,12	3,04	23,67	833 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011г
Котлета рыбная	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234 М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2015г

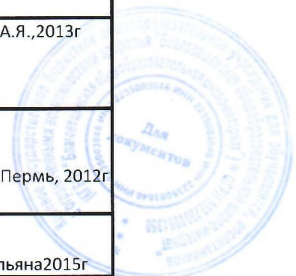


Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого обед		36,18	31,47	149,56	1088,7	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	249 Сборник блюд для детского питания,Уфа,2014г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389 Сборник под ред.М.П.Могильного М.П.,2015г
Яблоко	185	0,74	0,74	18,3	86,7	338 Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2007г
итого полдник		4,12	12,08	86,1	359,1	
Ужин						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47 Сборник Могильного М.П. и Тутельяна 2005г
Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	626 (Сборник/Под. ред.Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный К., 2005г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 (Сборник/Под. ред.А.Я.Перевалова. Уральский региональный центр питания, Пермь,2012г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 Сборник/Под.ред М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого ужин		31,09	30,06	111,88	838,39	
Ужин 2						
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник Коровка Л.С.,Добросердова И.И,Уральский региональный центр питания,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 4 день		115,67	107,25	386,68	3037,46	

5день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,54	298,8	181 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова., Пермь,2012г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945 Сборник Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный А.С 2005г
итого завтрак		19,75	19,59	104,14	674,4	
Обед						
Салат из моркови с курагой и яблоком	100	1,05	5,01	13,02	103,7	61 Сборник Под.ред. Могильного М.П.и Тутельяна ,2015г
Борщ с капустой свежей,с мясом и со сметаной	266	3,52	5,98	9,78	117	27 Сборник /Под.ред.Коровка Л.С. И Добросердова И.И.,2004г
Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	291

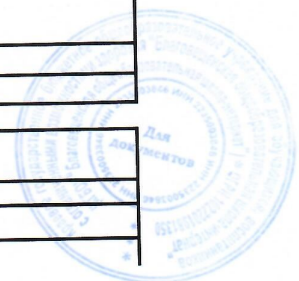


						Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,Пермь,2013г
Сердце в соусе	200	39,24	27,54	8,58	456	262 Сборник /Москва Дели принт,2011г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,Пермь, 2012г
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	355 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и 2015г
итого обед		61,36	40,45	161,89	1306,5	
Полдник						
Банан	185	2,78	0,93	35,15	174,83	338 Сборник Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Печенье	45	2,74	8,55	30,6	210,15	604 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,Пермь,2013г
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник Коровка Л.С.,Добросердова И.И,Уральский региональный центр питания,2004г
Итого полдник		10,74	15,24	72,95	491,18	
Ужин						
Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	280	200 Сборник Под ред.Коровка Л.С.,Добросердова И.И.,2004г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова., Пермь,2012г
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Сборник под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2011г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого ужин		23,7	25,9	80,65	775,3	
Ужин 2						
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	351 Сборник .Под.ред. Могильного М.П.,2007г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 5 день		120,77	106,94	426,83	3353,58	
6 день						
Наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Салат из свеклы с изюмом	100	1,1	5,2	7,2	124	52 Сборник Под ред. Перевалова А.Я.,2013г
Суп со свежей рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5	150 Сборник/Под.ред.А.Я.Перевалова,Пермь, 2012г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 Сборник /МогильногоМ.П.,Тутельяна2015г



Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122
						Пермь, 2012г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Под ред. М.П. Могильного и Тутельяна В.А., 2011г
итого завтрак		20,07	25,85	105,19	760,2	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,07	1,57	35,88	23 Под. ред. Лапшиной В.Т., 2004г
Супс клецками с мясом птицы	263	5,16	7,05	18,95	196,8	37 Сборник/Под. ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 2012г
Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321 Сборник Под. ред. Могильного М.П., 2007г
Картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174,02	312 Сборник Под. ред. Могильного М.П., 2007г
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268 Сборник/М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред. А.Я. Перевалова., 2004г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и Тутельяна В.А., 2015г
итого обед		35,55	41,47	124,95	1048,56	
Полдник						
Пудинг из творога	200	27,8	19,2	10,2	224	467 Сборник . /Под ред. Эдобнова А.И., Цыганенко В.А., Пересичного К., 2005г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389 Сборник /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г
Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,7	338 Сборник . Под. ред. Могильного М.П., 2007г
итого полдник		29,54	19,94	48,53	395,5	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	250	8,87	14,65	46,31	356,25	182 Сборник Под. ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 (Сборник Под. ред. А.Я. Перевалова., Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943 Сборник /Под ред. Эдобнова А.И., Цыганенко В.А., Пересичного К., 2005г
итого ужин		20,15	19,88	109,51	673,85	
Ужин 2						
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Под. ред. Коровка Л.С и Добросердова И.И., 2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 6 день		110,53	112,9	395,38	2984,31	

7 день						
Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	
Завтрак						
Каша рисовая	250	6,07	12,76	39,78	298,8	182



молочная						Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова., Пермь,2012г
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379 Под ред. М.П. Могильного 2007г
итого завтрак		21,17	20,82	109,82	707,5	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47 под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.
Суп "Харчо"	250	4,97	6,19	21,3	152,84	101 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	291 Сборник /Под ред. Перевалова А.Я.,Пермь,2013г
Печень тушеная	150	22,88	31,5	5,02	295,5	261 Под ред. М.П. Могильного 2007г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник Под. ред.А.Я.Перевалова.,Уральский региональный центр питания,Пермь, 2012г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349 Сборника А.И.Здобнов, .А.Цыганенко,М.И.Пересичный.2005г
итого обед		50,21	51,77	170,09	1333,74	
Полдник						
Манник с вареньем	120/30	8,58	16,44	48,14	290,6	274 Сборник . /Под ред. Коровка Л.С.,Добросердова И.И. ,2004г
Напиток Кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Под.ред.Коровка Л.С и Добросердова И.И.,2004г
итого полдник		13,8	22,2	55,34	396,8	
Ужин						
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	240	27,53	7,47	21,95	265	259 Сборник Под.ред. Могильного М.П.,2011г
Сыр тертый	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник Под.ред.А.Я.Перевалова., 2012г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	382 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого ужин		39,61	12,7	91,35	639,4	
Ужин 2						
Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник . Под.ред.Коровка Л.С. ,Добросердова И.И.,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 7 день		130,01	110,08	422,8	3085,13	
8 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углев.		
Икра морковная	100	1,36	6,18	8,44	94,8	126 2005г Под.ред.Здобнова,Цыганенко,Пересичного
Суп молочный с	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93

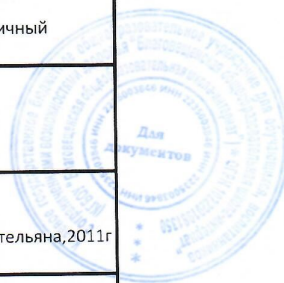


						Сборник .Под.ред. Могильного М.П.,2010г
макаронными изделиями						
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник А.Я.Перевалова. Пермь,2012г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945 Сборник/Под.ред Здобнов,Пересичный,Цыганенко
итого завтрак		21,03	19,52	97,59	651,9	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52 Под.ред.Могильного М.П.,2011г
Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5	150 Сборник /Под ред. Перевалова А.Я.,Пермь,2013г
Плов с мясом птицы	210	20,3	17	35,69	377	304 Сборник М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2010г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник /Под. ред.А.Я.Перевалова. Пермь,2012г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2015г
итого обед		39,7	27,88	146,44	981,2	
Полдник						
Запеканка творожная с вареньем	150/50	30,93	22,89	36	310,66	223 Сборник. /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2011г
Продукт кисломолочный снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник /Под ред. Коровка Уральский региональный центр питания 2004г
итого полдник		36,15	28,65	43,2	416,86	
Ужин						
Азу из говядины	200	8,33	9,9	27,87	234	364 Сборник . Под.ред. Перевалова А.Я.,Пермь,2013г
Салат витаминный	100	1,14	10,1	10,63	140	1 Сборник под ред. Перевалова А.Я.,Пермь ,2012г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник Под. ред.А.Я.Перевалова. Пермь,2012г
Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874 СборникА.И.Здобнов, .А.Цыганенко,М.И.Пересичный.2005г
итого ужин		17,27	20,8	120,3	741	
Ужин 2						
Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,7	338 СборникПод.ред. Могильного М.П.,2007г
итого ужин 2		0,74	0,74	18,13	86,7	
итого 8 день		114,89	97,59	425,66	2877,66	

9 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Огурец соленый	60	0,66	0,12	22,28	13,2	71 М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2007г
Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	445 Сборник Сборник / Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный А.С.2005г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	СборникПод. ред.А.Я.Перевалова.



						Пермь,2012г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	389 Сборник/Под.ред.Могильного М.П., 2015г
итого завтрак		32,42	29,59	100,02	713,58	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67 Сборник/. Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Щи с мясом и сметаной	250/10	3,68	7,07	8,58	118	56 Сборник . Под.ред. Могильного М.П.,2007г
Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	5,22	38,05	220,32	302 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011
Биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011
Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	288 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник А.Я.Первалова., Пермь,2012г
Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874 А.И.Здобнов, А.Цыганенко,М.И.Пересичный
итого обед		32,34	25,41	163,82	1088,17	
Полдник						
Вафли	45	1,26	1,5	34,8	159,3	604 под ред.КоровкаЛ.С.,Добросердова И.И.,2004г
Продукт кисломолочный снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Под.ред.Коровка Л.С и Добросердова И.И.,2004г
итого полдник		6,48	7,26	42	265,5	
Ужин						
Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,21	6,38	20,63	164,75	94 Сборник Под ред. М.П. Могильного и 2010г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	Сборник ,ред. А.Я.Первалова. Пермь,2012г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14, Сборник Под ред.М.П. Могильного,иВ.А.Тутельяна. 2011г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	389 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2015г
итого ужин		14,81	19,68	89,83	597,05	
Ужин 2						
Яблоко	185	0,74	0,74	18,3	86,7	338 Сборник . Под.ред. Могильного М.П.,2007г
итого ужин 2		0,74	0,74	18,3	86,7	
итого 9 день		86,79	82,68	413,97	2751	
10 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Макаронны отварные с овощами	200	5,83	1,38	38,96	170,62	417 Сборник /Под ред. Здобнов,Цыганенко,Пересичный 2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник А.Я.Первалова., Пермь,2012г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2011г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15



						Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2015г
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379 Сборник под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2015г
итого завтрак		20,8	21,59	104,21	673,32	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43 Сборник /Под ред. В.Т.Лапшиной ,2004г
Суп с клецками с мясом птицы	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	37 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2007г
Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	227,18	312 Сборник /Под ред. М.П. Могильного,2007г
Сердце в соусе	200	39,24	27,54	8,58	456	262 Сборник /Москва Дели принт,2011г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник А.Я.Перевалова. Пермь,2012г
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	383 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г
итого обед		60,61	74,05	123,37	1334,18	
Полдник						
Запеканка морковно-творожная	220	15,97	10,82	34,69	399	142 Сборник Под ред. Коровка Л.С.,Пермь,2008г 2011г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945,под ред.Здобнов,Цыганенко,Пересичный
итого полдник		17,37	12,42	51,09	485	
Ужин						
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87 Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.,2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник А.Я.Перевалова Пермь,2012г
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Сборник /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2015г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349 Сборник Могильного М.П. и Тутельяна В.А.2007г 2005г
итого ужин		21,34	13,81	88,59	564,45	
Ужин 2						
Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник. Под.ред. Коровка Л.С.и Добросердова И.И.,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 10 день		125,34	127,63	374,46	3163,15	
11 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	94 Сборник под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2010г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Под ред,Перевалова А.Я, Пермь ,2012г
Яйцо вареное	40	5,1	4,3	0,3	63	209 Сборник



						М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015г
Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	943 Сборник под ред.Здобнова,Цыганенко,Пересичного
итого завтрак		18,93	6,38	84,54	491,5	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17 Сборник под ред.Лапшиной В.Т.,2004
Борщ с мясом и сметаной	266	3,52	5,98	9,78	117	27 Сборник под ред.Коровка Л.С. И Добросердова И.И.,2004г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Горошница	200	8,8	4,66	25,06	226,67	211,под.ред.Коровка,Добросердова,2004г
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	229 Могильный М.П. и Тутельян В.А.,2011г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	383,Сборник Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.,2015г
итого обед		40,99	25,08	123,94	941,25	
Полдник						
Сырники со сгущенкой	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	219 Сборник/Под.ред.М.П.Могильного,Тутельяна В.А.2011г
Чай с сахаром	200	4,2	4,16	17,41	131,86	943 Сборник под ред.Здобнова,Цыганенко,Пересичного, 2005г
Банан	185	2,78	0,93	35,13	174,83	338 под ред.Могильного М.П.,2007г
итого полдник		22,95	15,91	87,23	705,69	
Ужин						
Салат из моркови с изюмом	100	0,7	3,05	8,38	63	66 Сборник/Сборник Могильного М.П.,2005г
Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74	210 Сборник Перевалова А.Я.,Пермь,2012г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Сборник /М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2011г
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	355 Сборник /М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015
итого ужин		29,19	32,24	125,96	1030,51	
Ужин 2						
Напиток Кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник/Под.ред.Л.С.Коровка,И.И. Добросердова,2004г
итого ужин 2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 11 день		117,28	85,37	428,87	3275,15	
12 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Салат из свеклы с изюмом	100	1,1	5,2	7,2	124	52



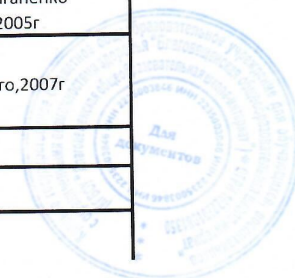
Сборник /Под ред. Перевалова А.Я.,2013г						
Каша манная молочная	250	7,27	12,76	38,54	298,8	181 Сборник/М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2011г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 Сборник/М.П. Могильного,2011г
итого завтрак		24,59	27,08	120,73	866	
Обед						
Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	38 Сборник/под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2010г
Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	104 Сборник/под ред.М.П. Могильного и Тутельяна В.А.,2015г
Капуста тушеная с мясом	180	10	8,2	10,8	280	200 под ред./Коровка Л.С. И Добросердова И.И ,2004г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	355 Сборник/М.П. Могильного,Тутельяна В.А.2015г
итого обед		52,97	22,99	121,1	934,84	
Полдник						
Булочка домашняя	70	4,22	9,04	34,96	238,09	274
Продукт кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник/Под.ред.Л.С.Коровка,И.И. Добросердова,2004г
итого полдник		9,44	14,8	42,16	344,29	
Ужин						
Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	304 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.,2015г
Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71 Сборник/М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник под ред.Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2011г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945 Сборник/здобнов,Цыганенко,Пересичный
итого ужин		33,44	23,95	103,57	765,8	
Ужин 2						
Яблоко	185	0,74	0,74	18,3	86,7	338 Сборник/М.П. Могильного,2007г



итого ужин 2		0,74	0,74	18,3	86,7	
итого 12 день		121,18	89,56	405,86	2997,63	
13 день						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
		Белки	Жиры	Углев.		
Завтрак						
Каша пшенная молочная	250	8,87	14,65	46,31	356,25	182 Сборник/М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник/М.П. Могильного,2011г
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379 Сборник/М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2015г
итого завтрак		23,12	22,56	111,41	746,45	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47 Сборник. Под.ред. Могильного М.П.,2015г
Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5	150 Сборник/Под.ред.Перевалова А.Я.,2013г
Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	227,18	312 Сборник/М.П. Могильного,2007г
Голубцы ленивые	120	10,22	9,94	4,22	171,22	382 СборникПод. ред.А.Я.Перевалова Пермь,2012г
Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,04	23,67	288 Под.ред.Могильного и Тутельяна,2015г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	84,8	389 Сборник/М.П. Могильного и В.А.Тутельяна,2011г
итого обед		34,96	54,47	125,48	1018,07	
Полдник						
Растегай с повидлом(вареньем)	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459 Сборник /под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2010г
Продукт кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник/Под.ред.Л.С.Коровка,И.И. Добросердова,2004г
итого полдник		9,55	8,01	45,92	298,7	
Ужин						
Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,75	193,2	291 Сборник ./Под ред. Перевалова А.Я.,Пермь,2013г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/А.Я.Перевалова,Пермь 2012г
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	102,115а Сборник для детского питания,Москва,2007г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382



итого ужин		33,06	11,2	116,99	694,91	
Ужин 2						
Банан	185	2,78	0,93	35,15	174,83	338 338, Сборник/М.П. Могильного, 2007г
итого ужин2		2,78	0,93	35,15	174,83	
итого 13 день		103,47	97,17	434,95	2932,96	
14 день						
Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	
Завтрак						
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом кур	250/12	3,96	4,68	14,29	115,3	80 Сборник под ред. Могильного М.П. и Тутьельяна В.А., 2011г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Сборник/А.Я. Перевалова, Пермь 2012г
Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15	112,5	14 Сборник под ред. Могильного М.П. и Тутьельяна В.А., 2011г
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945 Здобнов, Цыганенко, Пересичный
итого завтрак		12,96	19,38	80,04	548,8	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17 Под ред. Лапшиной В.Т., 2004г
Борщ с мясом кур и сметаной	250/12/7	3,52	5,98	9,78	117	27 Сборник под ред. Коровка Л.С. и Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004г
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,35	7,3	43,36	292,5	302 Сборник /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна., 2015г
Рыбная котлета	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234 Сборник/М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна, 2015г
Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,04	23,67	288, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г
Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	282	122 Сборник/А.Я. Перевалова, Пермь 2012г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349 Сборник/М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна, 2011г
итого обед		37,25	23,86	164,66	1097,1	
Полдник						
Лапшевник с вареньем	120/20	5,58	10,3	4,91	133,89	208 под ред. Могильного М.П., 2007г
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	965 Сборник/Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный А.С. 2005г
Банан	185	2,78	0,93	35,13	174,83	338 Сборник/М.П. Могильного, 2007г
итого полдник		14,16	16,23	49,64	416,72	
Ужин						
Азу из отварного мяса кур	200	30,6	33	11,8	466	300



						Сборник под ред. Могильног М.П. и Тутельяна В.А., 2011г
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	122 Под ред./А.Я.Перевалова, Пермь 2002г
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15 Сборник под ред. Могильног М.П. и Тутельяна В.А., 2011г
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382 Сборник/М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г
итого ужин		45,2	41,95	86,49	900,8	
Ужин 2						
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251 Сборник/Под. ред. Л.С.Коровка, И.И. Добросердова, 2004г
итого ужин2		5,22	5,76	7,2	106,2	
итого 14 день		114,79	107,18	388,03	3069,62	
итого за 14 дней		1646,51	1451,61	5737,81	42439,4	
		117,6	103,68	409,84	3031,38	
		1	1	3,95	3032,28	

