

*Меню на
21 день*

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующихих 35 детей

Руководитель учреждения _____

Сарыяр А.С



Меню 1й день

№ рецептуры	Название блока	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод-ность (г)	Калории (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50
943	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,36	16,70	83,24
	Итого за Завтрак	490	9,53	1,64	51,84	351,74
	Второй завтрак					
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	26,97	30,73	231,84	861,8
	Полдник					
463	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,10	357,16
959	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	350	31,96	23,23	42,59	502,36
	Ужин					
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
	Второй ужин					
966	Ряженка 2.5%	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2420	107,89	70,27	407,22	2332,2

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующих 35 детей

Утверждено: _____
 Руководитель учреждения Саркисов А.С.

Меню на 2 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая манная с маслом и сахаром, молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	7,12	4,47	62,16	363,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	6,6	38,67	122,42	925,81
	Полдник					
469	Запеканка из творога	150	30,93	22,89	36,0	310,66
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	350	34,45	26,61	61,49	455,86
	Ужин					
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	350	23,13	10,91	47,69	349,7
	Второй ужин					
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за день	2310	77,5	85,96	312,06	2247,77



ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения: Сарылар А.С



Меню на 3 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0	63
177	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	490	14,14	11,1	43,1	329,54
	Второй завтрак					
847	Слива	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
679	Каша рассыпчатая пшениная	180	7,9	5,2	45,45	275,4
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	28,4	117
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	830	29,64	24,42	122,83	844,55
	Полдник					
965	Молоко кипяченное	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Пром	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	23	258,9
	Ужин					
336	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
536	Сосиски отварные	100	10,4	20,0	21,2	224,0
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	15,4	16	58,5	439,9
	Второй ужин					
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за день	2310	73,08	65,42	312,93	2027,89

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения Сапегалар А.С.

Меню на 4 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
Пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
42	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	54,6
	Итого за Завтрак	450	27,19	35,32	41,51	609,1
	Второй завтрак					
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
94	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
197	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
307	Котлеты рубленные из птиц	100	12,13	17,40	9,86	245,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	27,22	34,76	119,58	900,29
	Полдник					
	Кондитерские изделия Печенье	20	1,5	3,6	13,4	92,6
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	21,8	108
	Ужин					
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
532	Мясо отварное	100	28,4	3,83	0,56	150,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб ржанной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	550	42,14	13,31	77,34	606,66
	Второй ужин					
966	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за день	2380	110,05	97,39	278,43	2379,05



ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей



Руководитель учреждения: Ситдиллар А.С.

Меню на 5 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	210	6,21	5,28	32,79	203,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	8,81	5,68	59,49	369,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
209	Сул картофельный с фрикадельками мясными	250	7,29	5,70	16,99	148,50
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,7	24,5	164,7
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	880	35,45	28,69	105,92	839,7
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия Конфеты	50	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	250	8,4	14,3	36,7	315,1
	Ужин					
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	410	8,43	8,47	80,62	410,93
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2270	67,29	61,94	302,03	2081,63

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Утверждено
Руководитель учреждения Сарыяр А.С.

Меню на 6 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
42	Сыр в нарезке	10	2,32	2,95	0	36,4
177	Каша Дружба с изюмом	200	10,4	11,1	41,3	307,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
Пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	460	15,26	14,49	81,4	517,6
	Второй завтрак					
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Обед					
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26
307	Котлета из курицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	34,08	30,52	127,35	948,16
	Полдник					
Пром	Кондитерские изд Печенье молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	240	8,4	9,4	34,1	260,4
	Ужин					
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
	Второй ужин					
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за день	2280	98,87	69,38	336,6	2395,46



ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей



Утверждаю: _____
Руководитель учреждения Сарванфар А.С.

Меню на 7 день (12л и старше)

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	200
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
Пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	440	13,33	16,67	95,69	483,6
	Второй завтрак					
847	Абрикос	100	1,4	0,4	9,1	48
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,4	9,1	48
	Обед					
12	Салат из кукурузы	2,88	6,18	8,04	99,30	2,88
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,20
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	762,88	35,65	30,82	213,62	776,42
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия	20	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	230	7,8	13,8	35,7	298
	Ужин					
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	350	23,13	10,91	47,69	349,7
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2062,88	88,71	75,3	412,4	2052,02

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующих 35 детей

Утверждаю:  Руководитель учреждения Сарыязов А.С.

Меню 8й день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак						
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	3,30	0,36	16,70	83,24
	Итого за Завтрак	480	13,42	5,98	47,93	381,64
Второй завтрак						
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,0
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	840	25,87	13,65	203,26	818,84
Полдник						
463	Сырники из творога	200	37,38	25,34	22,8	468,0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	400	40,9	29,06	48,29	613,2
Ужин						
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	390	33,83	9,77	63,55	477,7
Второй ужин						
966	Ряженка	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2410	119,62	63,26	380,93	2429,98

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Меню на 9 день

Руководитель учреждения Сарыгар А.С



№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,00
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	8,81	5,68	59,49	369,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25
304	Плов из птицы	100	25,3	21,25	44,61	471,25
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	680	34,26	31,12	117,55	906
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия	20	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	220	8,4	14,3	36,7	315,1
	Ужин					
271	Мясо тушеное с овощами с соусом	220	21,71	16,55	15,02	296,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	450	26,81	17,25	54,22	450,7
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2080	84,48	73,15	287,26	2187,7

Меню 10й день

Рецепту ры (12л и старше)	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорийно сть (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
94	Каша вязкая молочная гречневая	250	6,03	1,28	21,04	165,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	3,30	0,36	16,70	83,24
	Итого за Завтрак	490	9,53	1,64	51,84	351,74
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
15	Винегрет овощной с луком репчатым	100	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,81	4,91	125,25	102,50
688	Плов из Птицы	200	7,36	6,02	35,26	224,60
286	Компот из свежих плодов	80	11,78	12,91	14,90	223,0
869	Хлебшеничный	200	0,14	0,04	27,50	110,80
Пром	Итого за Обед	860	26,97	30,73	231,84	861,8
	Полдник					
463	Кондитерские изделия	150	28,44	19,51	17,10	357,16
959	Кефир	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	350	31,96	23,23	42,59	502,36
	Ужин					
436	Мясо тушеное совами с соусом	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлебржанной	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
	Второй ужин					
966	Йогурт	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2420	107,89	70,27	407,22	2332,2

ГБОУ РГ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения Сарыгина А.С.



Меню на 11 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	210	6,21	5,28	32,79	203,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	8,81	5,68	59,49	369,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
209	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	7,29	5,70	16,99	148,50
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,7	24,5	164,7
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	880	35,45	28,69	105,92	839,7
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия Конфеты	50	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	250	8,4	14,3	36,7	315,1
	Ужин					
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	410	8,43	8,47	80,62	410,93
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2270	67,29	61,94	302,03	2081,63

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Утверждено: _____
Руководитель учреждения Сарытдин А.С.

Меню на 12 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
42	Сыр в нарезке	10	2,32	2,95	0	36,4
177	Каша Дружба с изюмом	200	10,4	11,1	41,3	307,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	460	15,26	14,49	81,4	517,6
	Второй завтрак					
-847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Обед					
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26
307	Котлета из курицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0
пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	34,08	30,52	127,35	948,16
	Полдник					
пром	Кондитерские изд Печенье молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	240	8,4	9,4	34,1	260,4
	Ужин					
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
	Второй ужин					
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за день	2280	98,87	69,38	336,6	2395,46



ГБОУ РГ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей



Утверждаю:
Руководитель учреждения Сарыдар А.С.

Меню на 13 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,58	345,90
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
42	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	54,6
	Итого за Завтрак	450	27,19	35,32	41,51	609,1
	Второй завтрак					
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
197	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
307	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	27,2	33,75	120,24	893,79
	Полдник					
пром	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,10	357,16
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	21,8	108
	Ужин					
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
пром	Хлеб ржанной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	550	31,77	19,69	85,27	651,66
	Второй ужин					
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за день	2380	99,66	102,76	287,02	2417,55

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Утверждаю:
Руководитель учреждения

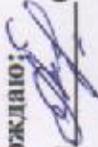
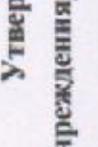


Меню на 14 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0	63
177	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	490	14,14	11,1	43,1	329,54
	Второй завтрак					
847	Слива	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Обед					
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
679	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,9	5,2	45,45	275,4
255	Биточки рыбные из трески	120	15,96	5,64	11,51	160,50
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	28,4	117
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	850	29,5	18,54	112,23	748,7
	Полдник					
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	23	258,9
	Ужин					
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	510	27,99	26,4	92,5	727,88
	Второй ужин					
966	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за день	2370	85,53	69,94	336,33	2220,02

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Меню на 15 день

Утверждаю: 
Руководитель учреждения  Сарыглар А.С.

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,00
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	8,81	5,68	59,49	369,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25
304	Плов из птицы	100	25,3	21,25	44,61	471,25
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	680	34,26	31,12	117,55	906
	Полдник					
	Кондитерские изделия	20	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	220	8,4	14,3	36,7	315,1
	Ужин					
271	Мясо тушеное с овощами с соусом	220	21,71	16,55	15,02	296,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	450	26,81	17,25	54,22	450,7
	Второй ужин					
	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2080	84,48	73,15	287,26	2187,7

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»

Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения

Сарыглар АС

Меню на 16 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	210	6,21	5,28	32,79	203,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	8,81	5,68	59,49	369,4
	Второй завтрак					
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
209	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	7,29	5,70	16,99	148,50
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,7	24,5	164,7
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	880	35,45	28,69	105,92	839,7
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия Конфеты	50	2,6	9,3	28,3	207,1
966	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	250	8,4	14,3	36,7	315,1
	Ужин					
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	410	8,43	8,47	80,62	410,93
	Второй ужин					
Пром	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за день	2270	67,29	61,94	302,03	2081,63



ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей



Утверждено
Руководитель учреждения Сармактар А.С.

Меню на 17 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	35,1	345,90
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
Пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
42	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	54,6
	Итого за Завтрак	450	27,19	35,32	41,51	609,1
	Второй завтрак					
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
94	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
197	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
307	Котлеты рубленные из птиц	100	12,13	17,40	9,86	245,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	27,22	34,76	119,58	900,29
	Полдник					
Пром	Кондитерские изделия Печенье	20	1,5	3,6	13,4	92,6
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	21,8	108
	Ужин					
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
532	Мясо отварное	100	28,4	3,83	0,56	150,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб ржанной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	550	42,14	13,31	77,34	606,66
	Второй ужин					
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	Итого за день	2380	110,05	97,39	278,43	2379,05

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Утверждено:
Руководитель учреждения _____
Сарытгарас

Меню на 18 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом и сахаром, молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	450	7,12	4,47	62,16	363,4
	Второй завтрак					
847	Банан	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед					
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	6,6	38,67	122,42	925,81
	Полдник					
469	Запеканка из творога	150	30,93	22,89	36,0	310,66
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	350	34,45	26,61	61,49	455,86
	Ужин					
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	350	23,13	10,91	47,69	349,7
	Второй ужин					
966	Йогурт	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за день	2310	77,5	85,96	312,06	2247,77

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Утверждаю _____
Руководитель учреждения
Сарыглар АС

Меню 19й день

№ рецептуры (12л и старше)	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийно (ккал)
Завтрак						
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,0
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	30	3,30	0,36	16,70	83,24
	Итого за Завтрак	490	9,53	1,64	51,84	351,74
Второй завтрак						
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	26,97	30,73	231,84	861,8
Полдник						
463	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,10	357,16
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	350	31,96	23,23	42,59	502,36
Ужин						
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
Второй ужин						
966	Ряженка 2,5%	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2420	107,89	70,27	407,22	2332,2



ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения  Сарыглар А.С



Меню на 20 дней

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Ведьки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0	63
177	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	490	14,14	11,1	43,1	329,54
	Второй завтрак					
847	Слива	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,80	0,30	57,50	49,00
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
679	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,9	5,2	45,45	275,4
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	28,4	117
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	830	29,64	24,42	122,83	844,55
	Полдник					
965	Молоко кипяченное	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Пром	Кондитерские изделия (Конфеты)	50	2,6	9,3	28,3	207,1
	Итого за Полдник	220	7,3	8,6	23	258,9
	Ужин					
336	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
536	Сосиски отварные	100	10,4	20,0	21,2	224,0
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
Пром	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	470	15,4	16	58,5	439,9
	Второй ужин					
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого за день	2310	73,08	65,42	312,93	2027,89

ГБОУ РТ «Школа интернат для детей с НОДА»
Количество довольствующих 35 детей

Руководитель учреждения Саркислар А.С.

Меню на 21 день

№ рецептуры	Меню	Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (ккал)
	Завтрак					
42	Сыр в нарезке	10	2,32	2,95	0	36,4
177	Каша Дружба с изюмом	200	10,4	11,1	41,3	307,0
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,80
Пром	Хлеб ржанной	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	460	15,26	14,49	81,4	517,6
	Второй завтрак					
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Обед					
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26
307	Котлета из курицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	860	34,08	30,52	127,35	948,16
	Полдник					
Пром	Запеканка из творога	150	30,93	22,89	36,0	310,66
966	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Итого за Полдник	240	8,4	9,4	34,1	260,4
	Ужин					
436	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	420	33,83	9,77	63,55	477,7
	Второй ужин					
966	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5,0	8,4	96,6
	Итого за день	2280	98,87	69,38	336,6	2395,46

