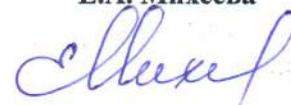


«Утверждаю»
 Директор
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



14 день -дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		25,246	32,453	72,978	725,27

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Нарезка Овощная из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Борщ со сметаной	300	4,516	7,16	22,03	175,188
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
7	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
	Всего обед		36,899	31,746	91,136	1197,908

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
6	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		28,478	23,474	53,622	714,73
	Второй ужин					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего второй ужин		17,695	22,91	35,905	426,78
	Всего за день		110,118	111,383	295,971	3268,688

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



13 день дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	160	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		33,56	30,813	43,36	627,91

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	300	3,154	5,93	10,858	125,92
2	Рисовая запеканка со сметаной	200\20	22,81	21,51	41,25	450,08
3	Салат Витаминный	100\5	0,95	5,14	3,145	64,00
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		36,472	34,036	82,449	1156,65

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	40,37	196,0

УЖИН

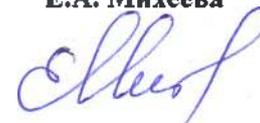
№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	100	1,27	5,14	8,51	85,65
2	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
3	Рыбные котлеты	100	17,84	11,11	9,83	210,6
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
6	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		27,986	22,527	57,122	705,45
	Второй ужин					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	Всего второй ужин		8,775	13,2	47,44	347,5
	Соль пищевая	8				
	Всего за день		109,593	100,976	270,741	3033,51

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

« Утверждаю »
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



12 день - дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша Дружба	200	7,165	9,075	33,285	254,825
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		17,625	22,898	60,215	566,735

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100\5	1,3	5,09	4,12	68,00
2	Уха	300	14,465	9,195	29,305	258,27
3	Гороховое пюре с маслом	180	11,5	10,79	24,05	238,95
4	Котлеты мясные	80	13,942	10,117	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		50,765	36,648	85,831	1249,12

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Язычок	70	6,76	3,896	41,58	228,77
	Всего полдник		12,56	10,296	50,98	348,77

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельная запеканка с мясом.	250	19,085	29,194	38,229	492,63
2	Сок	200	1	0	24,17	110,0
3	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
4	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
5	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
	Всего ужин		25,116	29,991	65,611	791,73
	Второй ужин					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Фрукты	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Соль пищевая	8				
	Всего второй ужин		7,02	6,36	32,40	221,40
	Всего за день		113,086	106,193	295,037	3177,755

М/с диетическая



Силантјева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



11 день- дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,63	8,69	28,3	218,6
2	Батон с маслом с сыром.	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,350	78,5
4	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		23,44	28,263	55,58	609,01

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Рассольник со сметаной.	300	3,689	10,981	18,279	183,48
3	Картофель тушёный.	170	3,17	9,246	25,27	197,24
4	Котлеты рыбные .	100	17,613	11,115	1,03	199,65
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		34,73	32,898	73,675	1108,02

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Всего полдник		2,8	0,6	50,6	225,2

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
6	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
7	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
8	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
	Всего ужин		28,603	23,524	54,572	721,73
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Конфеты	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	Всего второй ужин		8,4	10,59	43,5	309,3
	Соль пищевая	8				
	Всего за день		97,973	95,875	277,927	2973,26

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



10 день - дети 12 -

МЕНЮ.
 На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
2	Булка с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		18,30	24,803	29,7	453,46

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп овощной со сметаной	300\10	2,7	7,26	12,01	125,31
2	Вермишелевая запеканка с мясом	160	24,408	13,908	43,3	396,11
3	Овощная нарезка	75	0,825	0,15	2,85	18,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
6	Хлеб ржаной	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	ВСЕГО ОБЕД		37,491	22,774	85,356	1056,07

полдник

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	41,6	196,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Капуста тушёная	150	3,35	5,19	9,59	100,52
2	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
3	Нарезка овощная огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
6	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
7	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		24,166	24,567	22,042	591,94
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Сочни с творогом	70	10,875	16,56	51,34	398,55
	Всего второй ужин		18,075	19,26	77,08	560,55
	Соль пищевая	8				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,832	91,804	255,788	2858,02

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



9 день- дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожная запеканка со сметаной	160\10	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		33,56	30,813	43,36	627,91

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	100	1,09	5,12	3,85	66,8
2	Щи на м/к бульоне со сметаной.	300	3,154	5,93	10,858	125,92
3	Биточки мясные	100	16,82	7,77	7,87	168,64
4	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,65
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,485	199,8
	Всего обед		36,712	24,626	88,623	1096,66

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	44,0	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0,10	1,90	12,0
2	Жаркое по домашнему	250	17,144	24,992	37,612	359,97
3	Отвар шиповника.	200	0,68	0,28	9,66	56,8
4	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		22,58	26,019	49,534	599,87
	Второй ужин					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Вафли.	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	Всего второй ужин		6,795	16,26	28,9	291,7
	Соль пищевая	8				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		101,447	98,518	254,417	2820,14

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



8 день- дети 12-

МЕНЮ.
 На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Вермишель в молоке	250	6,27	7,795	25,331	197,53
2	Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,350	78,5
3	Булка с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
4	Чай с сахаром	200\10	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		19,936	24,018	47,809	525,05

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп по крестьянски с крупой	300	3,695	4,53	24,802	154,64
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Салат из свежих овощей	100\5	0,95	5,14	3,145	64,0
5	Сок	200	1,0	0	25,4	110,0
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		37,345	33,573	95,933	1213,27

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего полдник		13,155	17,43	38,365	377,38

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Запеканка картофельная	250	19,085	29,194	38,229	492,63
2	Какао с молоком и сахаром	200	3,144	3,35	14,782	102,79
3	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
4	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
5	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
	Всего ужин		27,260	33,341	56,223	784,52
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты -бананы	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Всего второй ужин		9,0	3,3	50,94	277,20
	Соль пищевая	8				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		106,696	111,662	289,27	3177,42

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева

7 день- дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год



ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом, сыром	47	5,411	10,2 32	12,048	156,87
3	Чай	200\10	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		17,406	21,473	70,208	583,72

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100\5	0,946	5,142	3,14	64,0
2	Суп картофельный с клецками	300	8,091	5,744	46,943	272,2
3	Рис отварной	170	3,5	7,493	37,0	229,43
4	Котлеты куриные	90	15,91	18,63	0,21	269,42
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		38,005	38,465	114,489	1351,7

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
2	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Салат из капусты и моркови	100\5	1,635	5,087	6,795	80,63
6	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
7	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	Всего ужин		25,123	21,761	56,397	713,88
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Конфеты	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	Всего второй ужин		8,4	10,59	43,5	309,3
	Всего за день		90,734	93,089	326,924	3162,6
	Соль пищевая	8				

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



бдень – дети 12

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша «Дружба» молочная.	200	7,165	9,075	33,285	184,25
2	Батон с маслом и сыром	47	5,411	10,23 2	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		17,625	22,898	60,215	566,735

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп свекольный со сметаной.	300\10	3,922	6,12	25,31	174,0
2	Картофель в молоке	250	5,94	7,43	31,03	208,55
3	Тефтели из рыбы.	90	16,37	10,5	3,74	174,5
4	Компот из с\ф	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Салат «Витаминный»	100\5	0,7	5,09	1,9	56,0
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржаной	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		36,49	30,596	89,176	1129,7

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	43,56	204,0

УЖИН

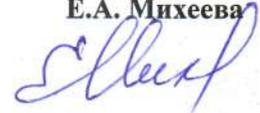
№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Вермишелевая запеканка с мясом со сметанным соусом.	160	24,408	13,908	43,3	396,11
2	Чай с сахаром.	200\10	0	0	9,98	39,90
3	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
4	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
5	Нарезка перца сладкого	50	0,65	0,05	2,45	13,0
	Всего ужин		4,856	14,605	56,092	620,11
	Второй ужин					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Рожок песочный .	70	5,675	8,93	38,145	255,3
	Всего второй ужин		10,895	14,69	45,345	361,5
	Всего за день		71,666	83,589	294,388	2882,045

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



5день - дети 12-

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
2	Батон с маслом и сыром	47	5,411	10,23 2	12,048	156,87
3	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		19,443	24,948	29,7	453,46

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свежих овощей	100	1,09	5,12	3,85	66,8
2	Суп крестьянский с крупой	300	3,695	4,53	24,802	154,64
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
4	Котлеты мясные.	80	13,942	10,117	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржаной	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		37,235	33,553	97,548	1213,92

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

Ужин

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельное пюре.	200	4,66	5,63	28,44	198,2
2	Котлеты куриные	90	15,91	13,64	0,21	224,42
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
6	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
7	Нарезка из помидор	50	0,55	0,10	1,90	12,0
	Всего ужин		25,326	20,017	40,892	645,62
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	Всего второй ужин		9,0	6,0	42,865	267,75
	Соль пищевая	8				
	Всего за день		92,804	85,318	253,335	2784,75

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



4 день дети 12-

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
1	Творожно –рисовая запеканка со сметаной.	160\10	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом, сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с молоком и сахаром.	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		34,703	30,958	43,36	627,91

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый на м/к бульоне	300	5,896	5,62	17,689	145,19
2	Салат из капусты с морковью	100	1,635	5,087	6,795	80,63
3	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
4	Биточки рыбные	100	17,84	11,11	9,83	210,6
5	Компот	200	0,75	-	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		39,589	28,903	89,95	1151,27

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
2	Плюшка	70	5,83	5,6	33,91	208,92
	Всего полдник		6,51	5,88	53,55	305,62

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные .	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2	Котлета из курицы	90	15,91	13,64	0,21	224,42
3	Сок	200	1		25,4	110,0
4	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	Всего ужин		27,206	18,637	64,822	724,47
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего 2 ужин		8	3,5	43,9	256,0
	Всего за день		116,008	87,878	295,582	3065,27

М/с диетическая



Силантьева Н.В.



3 день - дети 12-

МЕНЮ

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшенная молочная	200	9,866	11,21 2	39,928	301,27
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
4	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		27,819	30,93	67,208	691,68

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной на м/к бульоне	300	4,516	7,16	22,03	175,188
2	Нарезка огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
3	Гороховое пюре	180	11,5	10,79	24,05	238,95
4	Котлеты мясные	70	13,942	10,099	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		40,216	29,605	76,336	1109,038

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	200	18,976	28,955	25,025	435,52
2	Салат витаминный	100\5	0,95	5,14	3,145	64,0
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	Всего ужин		24,812	35,022	48,172	767,32
	ВТОРОЙ УЖИН	1				
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	Всего второй ужин		6,795	16,26	28,9	291,7
	Всего за день		101,442	112,617	262,946	3063,738

м/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



2 день - дети 12 -

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Пудинг из творога со сладким молочным соусом	200	24,98	21,27	22,43	386,1
2	Батон с маслом и сыром	47	5,411	10,23 2	12,048	156,87
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		32,296	31,743	54,538	635,12

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп из овощей со сметаной	300	3,144	6,312	13,896	126,576
2	Картофель в молоке	250	5,94	7,43	31,03	208,55
3	Нарезка овощная	100	0,7	0,1	1,9	11,0
4	Котлета рыбная	100	17,84	11,11	9,83	210,60
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		37,182	26,408	83,852	1073,376

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,00

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Капустно-рисовая запеканка с мясом	250	17,93	21,55	15,22	327,89
2	Салат овощной	90\10	1,07	1,495	3,5	28,3
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		23,206	24,277	29,062	567,19
	Второй ужин					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Язычок	70	6,76	3,896	41,58	228,77
	Всего второй ужин		13,96	6,596	67,32	390,77
	Соль	10				
	Всего за день		108,444	89,824	277,102	2870,456

Мс диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



1 день - дети 12-

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша гречневая молочная	250	8,04	8,73	31,67	238,125
2	Батон с маслом ,сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Кисель	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		19,643	22,698	58,60	550,035

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп с макаронными изделиями	300	8,406	11,36	17,10	136,308
2	Салат витаминный	100	0,95	5,14	3,145	64
3	Ленивые голубцы	200	18,84	11,548	12,825	233,71
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		37,754	29,504	60,266	950,668

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
2	Нарезка овощная	50	0,55	0,10	1,9	12,0
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
5	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
6	Хлеб ржано -пшеничный	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	Всего ужин		25,746	25,329	61,532	738,98
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	Всего второй ужин		9,0	6,0	42,865	267,75
	Всего за день		93,943	84,331	265,593	2711,433
3	Соль пищевая	5				

М/с диетическая



Силантьева Н.В.