

«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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>25,246</b>	<b>32,453</b>	<b>72,978</b>	<b>725,27</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>36,899</b>	<b>31,746</b>	<b>91,136</b>	<b>1197,908</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>28,478</b>	<b>23,474</b>	<b>53,622</b>	<b>714,73</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>17,695</b>	<b>22,91</b>	<b>35,905</b>	<b>426,78</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>110,118</b>	<b>111,383</b>	<b>295,971</b>	<b>3268,688</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>33,56</b>	<b>30,813</b>	<b>43,36</b>	<b>627,91</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>36,472</b>	<b>34,036</b>	<b>82,449</b>	<b>1156,65</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>40,37</b>	<b>196,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>27,986</b>	<b>22,527</b>	<b>57,122</b>	<b>705,45</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>8,775</b>	<b>13,2</b>	<b>47,44</b>	<b>347,5</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>Всего за день</b>		<b>109,593</b>	<b>100,976</b>	<b>270,741</b>	<b>3033,51</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>17,625</b>	<b>22,898</b>	<b>60,215</b>	<b>566,735</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>50,765</b>	<b>36,648</b>	<b>85,831</b>	<b>1249,12</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>12,56</b>	<b>10,296</b>	<b>50,98</b>	<b>348,77</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,116</b>	<b>29,991</b>	<b>65,611</b>	<b>791,73</b>
	<b>Второй ужин</b>					
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				
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>7,02</b>	<b>6,36</b>	<b>32,40</b>	<b>221,40</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>113,086</b>	<b>106,193</b>	<b>295,037</b>	<b>3177,755</b>

М/с диетическая



Силантёва 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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,44</b>	<b>28,263</b>	<b>55,58</b>	<b>609,01</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>34,73</b>	<b>32,898</b>	<b>73,675</b>	<b>1108,02</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>50,6</b>	<b>225,2</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>28,603</b>	<b>23,524</b>	<b>54,572</b>	<b>721,73</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Конфеты	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>8,4</b>	<b>10,59</b>	<b>43,5</b>	<b>309,3</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>Всего за день</b>		<b>97,973</b>	<b>95,875</b>	<b>277,927</b>	<b>2973,26</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>18,30</b>	<b>24,803</b>	<b>29,7</b>	<b>453,46</b>

**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
	<b>ВСЕГО ОБЕД</b>		<b>37,491</b>	<b>22,774</b>	<b>85,356</b>	<b>1056,07</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>41,6</b>	<b>196,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>24,166</b>	<b>24,567</b>	<b>22,042</b>	<b>591,94</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Сочни с творогом	70	10,875	16,56	51,34	398,55
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>18,075</b>	<b>19,26</b>	<b>77,08</b>	<b>560,55</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>100,832</b>	<b>91,804</b>	<b>255,788</b>	<b>2858,02</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>33,56</b>	<b>30,813</b>	<b>43,36</b>	<b>627,91</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>36,712</b>	<b>24,626</b>	<b>88,623</b>	<b>1096,66</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>44,0</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,58</b>	<b>26,019</b>	<b>49,534</b>	<b>599,87</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Вафли.	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,795</b>	<b>16,26</b>	<b>28,9</b>	<b>291,7</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,447</b>	<b>98,518</b>	<b>254,417</b>	<b>2820,14</b>

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

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



8 день- дети 12-

**М Е Н Ю.**

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>19,936</b>	<b>24,018</b>	<b>47,809</b>	<b>525,05</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>37,345</b>	<b>33,573</b>	<b>95,933</b>	<b>1213,27</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>13,155</b>	<b>17,43</b>	<b>38,365</b>	<b>377,38</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>27,260</b>	<b>33,341</b>	<b>56,223</b>	<b>784,52</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты -бананы	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>9,0</b>	<b>3,3</b>	<b>50,94</b>	<b>277,20</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>106,696</b>	<b>111,662</b>	<b>289,27</b>	<b>3177,42</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>17,406</b>	<b>21,473</b>	<b>70,208</b>	<b>583,72</b>

**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 клёцками	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
	<b>Всего обед</b>		<b>38,005</b>	<b>38,465</b>	<b>114,489</b>	<b>1351,7</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,123</b>	<b>21,761</b>	<b>56,397</b>	<b>713,88</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Конфеты	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>8,4</b>	<b>10,59</b>	<b>43,5</b>	<b>309,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>90,734</b>	<b>93,089</b>	<b>326,924</b>	<b>3162,6</b>
	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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>17,625</b>	<b>22,898</b>	<b>60,215</b>	<b>566,735</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>36,49</b>	<b>30,596</b>	<b>89,176</b>	<b>1129,7</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>43,56</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>4,856</b>	<b>14,605</b>	<b>56,092</b>	<b>620,11</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Рожок песочный .	70	5,675	8,93	38,145	255,3
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>10,895</b>	<b>14,69</b>	<b>45,345</b>	<b>361,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>71,666</b>	<b>83,589</b>	<b>294,388</b>	<b>2882,045</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>19,443</b>	<b>24,948</b>	<b>29,7</b>	<b>453,46</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>37,235</b>	<b>33,553</b>	<b>97,548</b>	<b>1213,92</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,326</b>	<b>20,017</b>	<b>40,892</b>	<b>645,62</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>42,865</b>	<b>267,75</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>Всего за день</b>		<b>92,804</b>	<b>85,318</b>	<b>253,335</b>	<b>2784,75</b>

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
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>34,703</b>	<b>30,958</b>	<b>43,36</b>	<b>627,91</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>39,589</b>	<b>28,903</b>	<b>89,95</b>	<b>1151,27</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>6,51</b>	<b>5,88</b>	<b>53,55</b>	<b>305,62</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макаронны 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
	<b>Всего ужин</b>		<b>27,206</b>	<b>18,637</b>	<b>64,822</b>	<b>724,47</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	<b>Всего 2 ужин</b>		<b>8</b>	<b>3,5</b>	<b>43,9</b>	<b>256,0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>116,008</b>	<b>87,878</b>	<b>295,582</b>	<b>3065,27</b>

М/с диетическая



Силантцева 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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>27,819</b>	<b>30,93</b>	<b>67,208</b>	<b>691,68</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>40,216</b>	<b>29,605</b>	<b>76,336</b>	<b>1109,038</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>24,812</b>	<b>35,022</b>	<b>48,172</b>	<b>767,32</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>	1				
1	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,795</b>	<b>16,26</b>	<b>28,9</b>	<b>291,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>101,442</b>	<b>112,617</b>	<b>262,946</b>	<b>3063,738</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>32,296</b>	<b>31,743</b>	<b>54,538</b>	<b>635,12</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>37,182</b>	<b>26,408</b>	<b>83,852</b>	<b>1073,376</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,00</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>23,206</b>	<b>24,277</b>	<b>29,062</b>	<b>567,19</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Язычок	70	6,76	3,896	41,58	228,77
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>13,96</b>	<b>6,596</b>	<b>67,32</b>	<b>390,77</b>
	Соль	10				
	<b>Всего за день</b>		<b>108,444</b>	<b>89,824</b>	<b>277,102</b>	<b>2870,456</b>

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
	<b>Всего завтрак</b>		<b>19,643</b>	<b>22,698</b>	<b>58,60</b>	<b>550,035</b>

**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
	<b>Всего обед</b>		<b>37,754</b>	<b>29,504</b>	<b>60,266</b>	<b>950,668</b>

**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
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,33</b>	<b>204,0</b>

**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
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,746</b>	<b>25,329</b>	<b>61,532</b>	<b>738,98</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>42,865</b>	<b>267,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>93,943</b>	<b>84,331</b>	<b>265,593</b>	<b>2711,433</b>
3	Соль пищевая	5				

М/с диетическая



Силантьева Н.В.