

1 день - дети 7-11

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша гречневая молочная	200	6,72	7,82	26,89	205,4
2	Батон с маслом ,сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Кисель	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>16,395</b>	<b>18,79</b>	<b>53,752</b>	<b>466,04</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп с макаронными изделиями	250	7,005	9,473	14,253	113,59
2	Салат витаминный	100	0,886	5,132	2,955	62,86
3	Ленивые голубцы	150	15	9,08	16,54	235,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>27,806</b>	<b>19,709</b>	<b>57,689</b>	<b>825,17</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	200	0,8	0,8	18,16	94
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,3</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
2	<i>Нарезка овощная</i>	50	0,55	0,10	1,9	12,0
3	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	<i>Котлета куриная</i>	90	15,91	18,63	9,51	269,42
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>		<b>23,458</b>	<b>24,984</b>	<b>78,458</b>	<b>654,08</b>
1	<i>Йогурт</i>	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>7,8</b>	<b>5,55</b>	<b>38,575</b>	<b>279,325</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>77,259</b>	<b>70,833</b>	<b>270,774</b>	<b>2428,615</b>
	<b>Соль</b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

1 день - дети 12 и старше

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша гречневая молочная	250	8,4	9,775	33,61	256,75
2	Батон с маслом ,сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
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>19,572</b>	<b>22,121</b>	<b>62,612</b>	<b>560,42</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	0,886	5,132	2,955	62,86
3	Ленивые голубцы	200	20,0	12,10	22,05	314,2
4	Компот из сухофруктов	200	0.75	-	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>33,178</b>	<b>38,85</b>	<b>69,301</b>	<b>1030,018</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	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</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	<i>Нарезка овощная</i>	<i>40</i>	<i>0,73</i>	<i>3</i>	<i>7,81</i>	<i>59,43</i>
3	<i>Отвар шиповника</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>0,05</i>	<i>14,1</i>	<i>57,9</i>
4	<i>Котлета куриная</i>	<i>70</i>	<i>7,2</i>	<i>14,9</i>	<i>18,9</i>	<i>185,7</i>
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>1,9</i>	<i>0,2</i>	<i>12,3</i>	<i>58,8</i>
6	<i>Хлеб ржано -пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>1,9</i>	<i>0,4</i>	<i>9,4</i>	<i>50,2</i>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	<i>Йогурт</i>	<i>120</i>	<i>5,6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>116</i>
2	Печенье	25	1,6		26,2	114
3	Соль пищевая	5				

М/с диетическая

Груздева В.А.

«Утверждаю»  
 Директор –

2 день - дети 12 -

М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Пудинг из творога со сладким молочным соусом	200	34,8	21,3	33,0	467,86
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
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>41,685</b>	<b>30,151</b>	<b>57,2</b>	<b>708,64</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	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>29,768</b>	<b>48,546</b>	<b>115,696</b>	<b>1527,6</b>

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>18,16</i>	<i>94</i>
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>	<b>282,0</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	<i>Салат овощной</i>	<i>90</i>	<i>0,99</i>	<i>2,08</i>	<i>2,76</i>	<i>33,9</i>
3	<i>Чай</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,98</i>	<i>39,90</i>
4	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>20,806</b>	<b>19,647</b>	<b>29,362</b>	<b>537,85</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Язычок	65	6,41	3,296	40,23	216,07
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>13,61</b>	<b>5,996</b>	<b>65,97</b>	<b>378,07</b>
	Соль	10				
	<b>Всего за день</b>		<b>107,669</b>	<b>106,937</b>	<b>268,928</b>	<b>3434,16</b>

М\с диетическая

Груздева В.А.  
«Утверждаю»  
Директор –  
ОГАУСО «Сосновый бор»

2 день дети 7-11

**МЕНЮ.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Пудинг из творога со сладким молочным соусом	150	26,1	16,03	24,76	350,90
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>31,648</b>	<b>23,565</b>	<b>46,82</b>	<b>548,65</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп из овощей со сметаной	250	2,62	5,26	11,58	105,48
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	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>35,5</b>	<b>25,097</b>	<b>81,334</b>	<b>964,78</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,3</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Капустно-рисовая запеканка с мясом	250	17,93	21,55	15,22	327,89
2	<i>Салат овощной</i>	90	0,99	2,08	2,76	33,9
3	<i>Чай</i>	200	0	0	9,98	39,90
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>20,708</b>	<b>23,932</b>	<b>28,148</b>	<b>487,89</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Язычок	65	6,41	3,296	40,23	216,07
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>12,41</b>	<b>5,546</b>	<b>61,68</b>	<b>351,07</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>101,906</b>	<b>78,88</b>	<b>260,282</b>	<b>2556,39</b>
	Соль	5				

Мс диетическая

Груздева В.А.

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

3 день-дети 12-

М Е Н Ю  
ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшеничная молочная	250	9,8	11,77	40,075	307,0
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,64
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>27,322</b>	<b>29,873</b>	<b>69,43</b>	<b>689,18</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	21,24	0,9	25,74	163,98
4	Котлеты мясные	70	16,783	11,415	0,13	195,44
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>52,797</b>	<b>21,031</b>	<b>76,996</b>	<b>1062,258</b>

## ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>19,6</i>	<i>94,0</i>
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>43,77</b>	<b>204,0</b>

## УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25
2	<i>Салат витаминный</i>	<i>99</i>	<i>0,886</i>	<i>5,132</i>	<i>2,955</i>	<i>62,86</i>
3	<i>Отвар шиповника</i>	<i>200</i>	<i>0,68</i>	<i>0,28</i>	<i>19,64</i>	<i>96,7</i>
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
5	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>31,152</b>	<b>27,309</b>	<b>67,567</b>	<b>801,91</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>	<i>1</i>				
1	<i>Снежок</i>	<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>4,5</i>	<i>19,8</i>	<i>140,4</i>
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,615</b>	<b>15,0</b>	<b>41,5</b>	<b>325,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>119,686</b>	<b>94,013</b>	<b>299,263</b>	<b>3083,248</b>

м/с диетическая

Груздева В.А.

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

3 день-7-11 лет

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшеничная молочная	200	7,84	9,42	32,06	245,6
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
4	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,865</b>	<b>26,14</b>	<b>59,272</b>	<b>584,74</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	3,764	5,968	18,362	145,99
2	Нарезка	100	0,7	0,1	1,9	11,0
3	Гороховое пюре	150	17,7	0,75	21,45	136,65
4	Котлеты мясные	70	16,783	11,415	0,13	195,44
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржаной</i>	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>47,347</b>	<b>19,43</b>	<b>68,836</b>	<b>918,23</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,74</b>	<b>0,74</b>	<b>42,3</b>	<b>196,95</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	200	20,304	17,0	35,688	377,0
2	<i>Салат витаминный</i>	99	0,886	5,132	2,955	62,86
3	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>23,658</b>	<b>22,714</b>	<b>58,471</b>	<b>622,76</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	<i>Снежок</i>	150	4,2	3,75	16,5	117,0
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>5,325</b>	<b>11,25</b>	<b>32,0</b>	<b>249,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>101,935</b>	<b>80,274</b>	<b>260,879</b>	<b>2572,18</b>
	Соль пищевая	5	-	-	-	-

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

4 день дети 12-

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
1	Творожно –рисовая запеканка со сметаной.	160\10	20,696	16,50	16,2	300,26
2	Батон с маслом, сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
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>31,868</b>	<b>28,845</b>	<b>45,202</b>	<b>603,93</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый на м/к бульоне	300	5,436	5,352	12,81	118,08
2	Салат из капусты с морковью	100	2,52	3,8	8,6	80,7
3	Картофельное пюре	200	4,96	2,3	35,88	209,75
4	Биточки рыбные	70	11,5	6,29	4,27	126,6
5	Компот	200	0,63		3,19	124,1
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>33,854</b>	<b>19,198</b>	<b>65,636</b>	<b>1068,03</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	65	10,375	7,985	54,785	332,26
	<b>Всего полдник</b>		<b>11,055</b>	<b>8,265</b>	<b>74,425</b>	<b>428,96</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные .	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2	Сосиски молочные	70	7,7	16,73	0,28	182,7
3	Сок	200	1		24,17	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>18,996</b>	<b>21,727</b>	<b>63,662</b>	<b>682,75</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего 2 ужин</b>		<b>8</b>	<b>3,5</b>	<b>44,34</b>	<b>256,0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>103,773</b>	<b>81,535</b>	<b>293,265</b>	<b>3039,67</b>

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

4день- 7-11 лет

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
1	Творожно –рисовая запеканка со сметаной.	160/10	20,696	16,5 0	16,2	300,26
2	Батон с маслом, сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с молоком и сахаром.	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>30,371</b>	<b>27,47</b>	<b>43,062</b>	<b>560,09</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,53	4,46	10,675	98,4
2	Салат из капусты.	100	2,52	3,8	8,6	80,7
3	Картофельное пюре	160	3,968	1,84	30,176	167,8
4	Биточки рыбные	70	11,5	6,29	4,27	126,6
5	Компот	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>30,798</b>	<b>17,587</b>	<b>57,595</b>	<b>918,9</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	6,28	19,64	96,7
2	<i>Плюшка</i>	65	10,375	7,985	54,785	332,26
	<b>Всего полдник</b>		<b>11,055</b>	<b>8,265</b>	<b>74,425</b>	<b>428,96</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные .	150	5,7	4,08	36,42	205,265
2	<i>Сосиски молочные.</i>	70	7,7	16,73	0,28	182,7
3	<i>Сок</i>	200	1	0	24,17	110,0
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>16,188</b>	<b>21,112</b>	<b>61,058</b>	<b>584,165</b>
	<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>					
1	<i>Йогурт</i>	150	6,00	2,25	21,45	135
2	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,74</b>	<b>2,99</b>	<b>39,58</b>	<b>221,95</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>95,152</b>	<b>77,424</b>	<b>275,72</b>	<b>2714,065</b>

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

5день- дети 12-

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	9,271	8,395	0,511	114,61
2	Батон с маслом и сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
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>20,443</b>	<b>20,741</b>	<b>29,513</b>	<b>418,28</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат из свежих овощей	100	0,96	5,11	3,36	64,2
2	Суп крестьянский с крупой	300	3,085	6,306	18,105	142,07
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
4	Котлеты мясные.	70	12,138	5,558	10,178	139,412
5	Компот из сухофруктов	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>34,571</b>	<b>30,76</b>	<b>76,259</b>	<b>1187,162</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>18,6</i>	<i>94,0</i>
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**Ужин**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре.	200	4,96	2,3	35,88	209,75
2	<i>Котлеты куриные</i>	<i>90</i>	<i>15,91</i>	<i>18,63</i>	<i>9,51</i>	<i>269,42</i>
3	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,98</i>	<i>39,90</i>
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
6	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
7	<i>Нарезка из помидор</i>	<i>65</i>	<i>0,715</i>	<i>0,13</i>	<i>2,47</i>	<i>15,6</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,791</b>	<b>21,707</b>	<b>58,202</b>	<b>705,5</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	105,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>42,865</b>	<b>267,5</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>Всего за день</b>		<b>91,605</b>	<b>80,008</b>	<b>249,609</b>	<b>2782,442</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

5день –дети 7-11 лет

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	9,271	8,395	0,511	114,61
2	Батон с маслом и сыром	40	4,24	7,33	12,01	126,49
3	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>18,941</b>	<b>19,365</b>	<b>27,363</b>	<b>375,24</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат из свежих овощей	80	0,768	4,088	2,688	51,36
2	Суп крестьянский с крупой на м/к	250	2,57	5,255	15,087	118,39
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
4	Котлеты мясные.	70	12,138	5,558	10,178	139,412
5	Компот из сухофруктов	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>32,706</b>	<b>28,428</b>	<b>72,367</b>	<b>1063,142</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты</i>	185	0,74	0,74	17,205	86,95
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,74</b>	<b>0,74</b>	<b>41,375</b>	<b>196,95</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельное пюре.	160	3,968	1,84	28,704	167,8
2	<i>Котлеты куриные</i>	80	14,14	16,56	8,45	239,48
3	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,98	39,90
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	<i>Нарезка овощная</i>	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>20,556</b>	<b>18,702</b>	<b>49,602</b>	<b>547,78</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>7,8</b>	<b>5,55</b>	<b>38,575</b>	<b>240,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>81,743</b>	<b>72,785</b>	<b>229,284</b>	<b>2423,112</b>
	Соль пищевая	5				

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

бдень

**М Е Н Ю.**

-  
**ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша «Дружба» молочная.	200	7,165	9,075	33,185	184,25
2	Батон с маслом и сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Какао с сахаром и молоком.	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>18,337</b>	<b>23,421</b>	<b>62,187</b>	<b>487,92</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп свекольный со сметаной.	250\5	2,17	4,13	11,77	93,60
2	Картофель в молоке	250	2,672	8,047	32,727	181,062
3	Тефтели из рыбы.	90	16,842	10,067	7,44	204,2
4	Компот из с\ф	200	0,63	0	3,16	124,1
5	Салат «Витаминный»	100	0,886	5,132	2,955	62,86
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>32,008</b>	<b>28,832</b>	<b>58,938</b>	<b>1074,622</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Вермишелевая запеканка с мясом со сметанным соусом.	160	16,581	10,897	29,037	280,65
2	<i>Чай с сахаром.</i>	<i>200\10</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,98</i>	<i>39,90</i>
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
4	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
5	<i>Нарезка перца сладкого</i>	<i>60</i>	<i>0,78</i>	<i>0,06</i>	<i>2,94</i>	<i>15,6</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>21,567</b>	<b>11,604</b>	<b>42,319</b>	<b>507,25</b>
	<i>Второй ужин</i>					
1	Снежок	185	5,18	4,625	20,35	144,3
2	Рожок песочный .	65	6,6	12,935	36,10	280,44
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>11,78</b>	<b>17,56</b>	<b>58,10</b>	<b>424,74</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>85,492</b>	<b>82,217</b>	<b>259,724</b>	<b>2698,532</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

бдень

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша «Дружба»	200	7,165	9,075	33,185	184,25
2	Батон с маслом и сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с сахаром и молоком	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>16,753</b>	<b>21,35</b>	<b>60,047</b>	<b>444,89</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	100	0,886	5,132	2,955	62,86
2	Суп свекольный со сметаной.	250\5	2,17	4,13	11,77	93,60
3	Картофель в молоке	200	2,137	6,437	26,181	144,85
4	Тефтели из рыбы.	90	16,842	10,067	7,44	204,2
5	Компот из сухофруктов.	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>30,315</b>	<b>26,981</b>	<b>52,238</b>	<b>950,91</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Вермишелевая запеканка с мясом со сметанным соусом.	160	16,581	10,897	29,037	280,65
2	<i>Нарезка овощная.</i>	50	0,65	0,05	2,45	13,0
3	<i>Чай с сахаром.</i>	200	0	0	9,98	39,90
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	9,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>19,019</b>	<b>11,249</b>	<b>50,655</b>	<b>419,75</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок.	150	4,2	3,75	16,5	11,7
2	Рожок песочный .	65	6,6	12,935	36,10	280,44
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>10,8</b>	<b>16,685</b>	<b>56,45</b>	<b>292,14</b>
3	Соль пищевая	5				
	<b>Всего за день</b>		<b>78,687</b>	<b>77,065</b>	<b>219,613</b>	<b>2311,69</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

Утверждаю

7день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	6,03	7,13	30,94	212,9
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>11,418</b>	<b>14,605</b>	<b>53,0</b>	<b>410,65</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	0,946	5,05	3,15	64,0
2	Суп картофельный с клецками	250	3,8	6,0	21,421	154,83
3	Рис отварной	155	3,82	4,17	40,03	212,87
4	Котлеты куриные	95	15,91	18,63	9,51	269,42
5	Компот из сухофруктов	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>32,756</b>	<b>35,065</b>	<b>78,003</b>	<b>1146,52</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
2	<i>Котлета мясная</i>	80	13,20	8,67	5,18	151,526
3	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	24,63	116,65
4	<i>Салат из капусты и моркови</i>	100	2,52	3,8	8,6	80,7
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
7	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,588</b>	<b>18,724</b>	<b>68,718</b>	<b>624,836</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Конфеты шоколадные	20	0,8	5,26	11,84	98,2
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,8</b>	<b>7,51</b>	<b>33,29</b>	<b>233,2</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>Всего за день</b>		<b>75,362</b>	<b>76,704</b>	<b>275,781</b>	<b>2619,206</b>

Мс диетическая

Груздева В.А.

7день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	220	6,633	7,843	34,034	234,19
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	<b>Всего завтрак</b>		<b>13,518</b>	<b>16,694</b>	<b>58,234</b>	<b>474,97</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	70	0,946	5,05	3,15	64,0
2	Суп картофельный с клёцками	300	4,56	7,2	25,7	185,8
3	Рис отварной	170	4,19	4,57	43,9	233,47
4	Котлеты куриные	95	15,91	18,63	9,51	269,42
5	Компот из сухофруктов	200	0,63	0	3,19	124,1
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	<b>Всего обед</b>		<b>35,044</b>	<b>36,906</b>	<b>86,336</b>	<b>1285,59</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
2	<i>Котлета мясная</i>	80	13,20	8,67	5,18	151,526
3	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	24,63	116,65
4	<i>Салат из капусты и моркови</i>	100	2,52	3,8	8,6	80,7
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,81	0,485	0,2	104,5
7	<i>Хлеб ржаной</i>	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	<b>Всего ужин</b>		<b>20,606</b>	<b>19,069</b>	<b>68,892</b>	<b>709,736</b>
	<i>Второй ужин</i>					
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>79,368</b>	<b>84,059</b>	<b>299,732</b>	<b>2983,596</b>
	Соль пищевая	8				

Мс диетическая

Груздева В.А.

Утверждаю

Директор –  
ОГАУСО «Сосновый бор»  
в р.п.

Вешкайма

Е.А.Михеева

8 день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Вермишель в молоке	250	7,11	8,95	30,45	231,91
2	Яйцо варёное	50	12,7	11,5	0,7	157,0
3	Булка с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	<b>Всего завтрак</b>		<b>26,695</b>	<b>29,301</b>	<b>55,35</b>	<b>629,69</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп по крестьянски с крупой	300	2,46	6,135	14,665	124,18
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,20	8,67	5,18	151,526
4	Салат из свежих овощей	100	0,96	5,11	3,36	64,2
5	Сок	200	1,0	0	24,17	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>35,378</b>	<b>33,701</b>	<b>88,801</b>	<b>1167,286</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
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>48,345</b>	<b>417,28</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Запеканка картофельная	250	28,416	14,49	40,578	432,36
2	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	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	3,02	18,0
	<b>Всего ужин</b>		<b>37,734</b>	<b>18,782</b>	<b>58,742</b>	<b>724,25</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>8,0</b>	<b>3,5</b>	<b>44,34</b>	<b>256,0</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>120,962</b>	<b>102,714</b>	<b>295,578</b>	<b>3194,506</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

8 день

**МЕНЮ.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Вермишель в молоке	200	5,688	7,16	24,36	185,528
2	Яйцо варёное	50	12,7	11,5	0,7	157,0
3	Булка с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,776</b>	<b>26,135</b>	<b>47,12</b>	<b>540,278</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп по крестьянски с крупой	250	2,05	5,11	12,22	103,48
2	Каша гречневая	150	8,39	11,55	38,00	197,55
3	Котлета мясная	80	13,20	8,67	5,18	151,526
4	Салат из свежих овощей	100	0,596	5,11	3,36	64,2
5	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>32,886</b>	<b>31,655</b>	<b>83,632</b>	<b>948,056</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
2	<i>Ватрушка с творогом</i>	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	<b>Всего полдник</b>		<b>13,155</b>	<b>17,43</b>	<b>48,345</b>	<b>417,28</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Запеканка картофельная	200	22,73	11,592	32,46	345,888
2	<i>Какао с молоком и сахаром</i>	200	4,287	3,495	14,782	102,79
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
4	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
5	<i>Нарезка из помидор</i>	75	0,825	0,15	3,02	18,0
	<b>Всего ужин</b>		<b>29,63</b>	<b>15,539</b>	<b>50,45</b>	<b>552,878</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,8</b>	<b>3,05</b>	<b>40,05</b>	<b>229,0</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>106,247</b>	<b>93,809</b>	<b>269,597</b>	<b>2687,492</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

9 день

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	200	29,24	20,11	23,03	396,02
2	Булка с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с сахаром и молоком	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>38,915</b>	<b>31,08</b>	<b>49,892</b>	<b>656,66</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	90	0,879	5,113	2,54	12,8
2	Щи на м/к бульоне со сметаной.	250	3,27	5,92	13,69	122,9
3	Сосиски молочные	70	7,7	16,73	0,28	182,7
4	Макаронны отварные.	160	6,09	4,35	38,85	218,85
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>26,339</b>	<b>33,328</b>	<b>82,372</b>	<b>966,4</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	<i>Жаркое по домашнему.</i>	200	18,85	21,928	34,32	410,62
3	<i>Отвар шиповника.</i>	200	0,68	0,28	24,63	116,65
4	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,143</b>	<b>22,66</b>	<b>62,158</b>	<b>631,47</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	150	4.2	3.75	16.5	117.0
2	Вафли.	25	1,125	7.5	15.5	132.5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>5,325</b>	<b>11,25</b>	<b>32,0</b>	<b>249,5</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>94,522</b>	<b>99,118</b>	<b>269,192</b>	<b>2708,03</b>

М/с диетическая

Груздева В.А

9 день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожная запеканка со сметаной	200	29,24	20,11	23,03	396,02
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,64
3	Какао с сахаром и молоком	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>40,412</b>	<b>32,456</b>	<b>52,032</b>	<b>699,7</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	90	0,879	5,113	2,54	12,8
2	Щи на м/к бульоне со сметаной.	300	3,924	7,104	16,428	147,48
3	Сосиски молочные	70	7,7	16,73	0,28	182,7
4	Макаронны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,85
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,485</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>28,151</b>	<b>34,753</b>	<b>85,293</b>	<b>1078,48</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	<i>Жаркое по домашнему</i>	<i>200</i>	<i>18,85</i>	<i>21,928</i>	<i>34,32</i>	<i>410,62</i>
3	<i>Отвар шиповника.</i>	<i>200</i>	<i>0,68</i>	<i>0,28</i>	<i>24,63</i>	<i>116,65</i>
4	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>24,561</b>	<b>23,005</b>	<b>62,332</b>	<b>716,37</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4
2	Вафли.	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,615</b>	<b>15,0</b>	<b>41,5</b>	<b>325,9</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,539</b>	<b>106,014</b>	<b>283,927</b>	<b>3024,45</b>

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

10 день

М Е Н Ю.

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	9,91	9,26	2,81	134,66
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с сахаром и молоком	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>19,585</b>	<b>20,23</b>	<b>29,672</b>	<b>395,3</b>

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп овощной со сметаной	250	3,15	5,95	13,88	124,44
2	Вермишелевая запеканка с мясом	180	19,524	13,912	28,762	318,4
3	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>31,899</b>	<b>21,227</b>	<b>72,674</b>	<b>889,99</b>

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Капуста тушёная	150	3,35	5,19	9,59	100,52
2	<i>Котлета куриная</i>	95	15,91	18,63	9,51	269,42
3	<i>Нарезка овощная огурца</i>	70	0,56	0,07	1,75	9,8
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,98	39,90
6	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	<b>Всего ужин</b>		<b>21,608</b>	<b>24,192</b>	<b>31,018</b>	<b>505,84</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Сочни с творогом	70	16,34	14,28	47,0	383,96
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>22,34</b>	<b>16,53</b>	<b>68,45</b>	<b>518,96</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>97, 232</b>	<b>82,979</b>	<b>244,584</b>	<b>2514,09</b>

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

10 день

**МЕНЮ.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	9,91	9,26	2,81	134,66
2	Булка с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Какао с сахаром и молоком	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>21,082</b>	<b>21,606</b>	<b>31,812</b>	<b>438,33</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп овощной со сметаной	300	3,78	7,14	16,656	149,328
2	Вермишелевая запеканка с мясом	180	19,524	13,912	28,762	318,4
3	Овощная нарезка	75	0,825	0,15	3,02	18,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
6	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>ВСЕГО ОБЕД</b>		<b>33,687</b>	<b>22,658</b>	<b>75,634</b>	<b>1002,378</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>08</i>	<i>18,6</i>	<i>94,0</i>
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</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	<i>Котлета куриная</i>	<i>95</i>	<i>15,91</i>	<i>18,63</i>	<i>9,51</i>	<i>269,42</i>
3	<i>Нарезка овощная огурца</i>	<i>70</i>	<i>0,356</i>	<i>0,07</i>	<i>1,75</i>	<i>9,8</i>
4	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,98</i>	<i>39,90</i>
6	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>0,396</i>	<i>0,162</i>	<i>0,162</i>	<i>66,6</i>
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,81</i>	<i>0,485</i>	<i>0,2</i>	<i>104,5</i>
	<b>Всего ужин</b>		<b>23,822</b>	<b>24,537</b>	<b>31,192</b>	<b>590,74</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Сочни с творогом	70	16,34	14,28	47,0	383,96
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>23,54</b>	<b>40,52</b>	<b>72,74</b>	<b>545,96</b>
	Соль пищевая	8				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>103,931</b>	<b>110,121</b>	<b>254,148</b>	<b>2781,408</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

11 день

**М Е Н Ю.  
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.	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Яйцо варёное	50	12,7	11,5	0,7	157,0
4	Какао с сахаром и молоком.	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>29,005</b>	<b>31,16</b>	<b>55,862</b>	<b>636,24</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка огурца	70	0,56	5,19	9,59	100,52
2	Рассольник со сметаной.	250	2,418	5,959	16,349	129,2
3	Картофель тушеный.	170	3,45	9,295	27,54	207,97
4	Котлеты рыбные .	105	17,84	11,11	9,83	210,60
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>32,668</b>	<b>32,769</b>	<b>90,321</b>	<b>1077,44</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка овощная из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	19,64	96,7
6	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
8	<i>Котлета мясная</i>	70	16,783	11,415	0,13	195,44
	<b>Всего ужин</b>		<b>29,026</b>	<b>24,477</b>	<b>63,518</b>	<b>704,92</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Конфеты	20	0,8	5,26	11,84	98,2
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,8</b>	<b>7,51</b>	<b>33,29</b>	<b>233,2</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>Всего за день</b>		<b>99,299</b>	<b>96,716</b>	<b>285,761</b>	<b>2855,8</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

11 день

**М Е Н Ю.  
 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	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Яйцо варёное	50	12,7	11,5	0,7	157,0
4	Какао с сахаром и молоком.	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>30,502</b>	<b>32,536</b>	<b>58,002</b>	<b>679,27</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка огурца	70	0,56	5,19	9,59	100,52
2	Рассольник со сметаной.	300	2,9	7,15	19,62	155,04
3	Картофель тушеный.	170	3,45	9,295	27,54	207,97
4	Котлеты рыбные .	105	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>34,308</b>	<b>34,201</b>	<b>93,776</b>	<b>1190,78</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
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	70	16,783	11,415	0,13	195,44
	<b>Всего ужин</b>		<b>31,444</b>	<b>24,822</b>	<b>63,692</b>	<b>789,82</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>106,454</b>	<b>102,949</b>	<b>301,74</b>	<b>3173,17</b>

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

12 день

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша Дружба	200	5,715	7,475	33,33	214,25
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с сахаром и молоком	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>15,39</b>	<b>18,445</b>	<b>60,192</b>	<b>474,89</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	1,17	10,07	3,63	110,4
2	Уха	250	19,35	9,96	23,625	261,88
3	Гороховое пюре с маслом	150	10,25	11,0	2,47	238,9
4	Котлеты мясные	70	16,783	11,415	0,13	195,44
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	<b>Всего обед</b>		<b>55,953</b>	<b>43,66</b>	<b>56,867</b>	<b>1235,77</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	8,14	120,0
2	<i>Язычок</i>	70	10,1	10,9	71,3	413,1
	<b>Всего полдник</b>		<b>15,9</b>	<b>17,3</b>	<b>79,44</b>	<b>533,1</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
1	Картофельная запеканка с мясом.	200	19,02	26,636	29,23	433,16
2	<i>сок</i>	200	1	0	24,17	110,0
3	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
4	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	<b>Всего ужин</b>		<b>22,633</b>	<b>27,088</b>	<b>56,608</b>	<b>647,36</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	117,0
2	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Соль пищевая	5				
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>4,94</b>	<b>4,49</b>	<b>34,63</b>	<b>203,95</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>114,816</b>	<b>110,983</b>	<b>287,737</b>	<b>3095,07</b>

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

12 день

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша Дружба	200	5,715	7,475	33,33	214,25
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Какао с сахаром и молоком	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>16,887</b>	<b>19,821</b>	<b>62,332</b>	<b>517,92</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	1,17	10,07	3,63	110,4
2	Уха	300	23,22	11,955	28,35	314,25
3	Гороховое пюре с маслом	150	10,25	11,0	2,47	238,9
4	Котлеты мясные	70	16,783	11,415	0,13	195,44
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
7	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>53,361</b>	<b>45,896</b>	<b>61,776</b>	<b>1375,64</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	8,14	120,0
2	Язычок	70	10,1	10,9	71,3	413,1
	<b>Всего полдник</b>		<b>15,9</b>	<b>17,3</b>	<b>79,44</b>	<b>533,1</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельная запеканка с мясом.	200	19,02	26,636	29,23	433,16
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	3,02	18,0
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,051</b>	<b>27,433</b>	<b>56,782</b>	<b>732,26</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	156,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	Соль пищевая	8				
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>40,6</b>	<b>250,0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>117,299</b>	<b>116,25</b>	<b>300,93</b>	<b>3308,92</b>

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

13 день

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	200	29,24	20,11	23,03	396,02
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Какао с сахаром и молоком.	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>38,915</b>	<b>31,08</b>	<b>49,892</b>	<b>656,66</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	250	3,27	5,92	13,69	122,9
2	Рисовая запеканка со сметаной	200	22,64	19,18	43,83	438,2
3	Салат «Витаминный»	100	0,886	5,132	2,955	62,86
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>6,858</i>	<i>0,873</i>	<i>0,36</i>	<i>188,1</i>
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>60</i>	<i>0,792</i>	<i>0,342</i>	<i>0,342</i>	<i>133,2</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>35,196</b>	<b>31,447</b>	<b>87,487</b>	<b>1053,11</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	110,0
2	<i>Фрукты.</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>18,6</i>	<i>94,0</i>
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	100	1,355	5,155	9,44	90,1
2	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
3	Рыбные котлеты	105	17,84	11,11	9,83	210,60
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
6	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	<b>Всего ужин</b>		<b>25,119</b>	<b>22,239</b>	<b>59,558</b>	<b>616,56</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Йогурт.	150	5	2,25	21,45	135,0
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>1,625</b>	<b>9,75</b>	<b>36,95</b>	<b>267,5</b>
	<b>Соль пищевая</b>	<b>5</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>102,655</b>	<b>95,316</b>	<b>276,657</b>	<b>2797,83</b>

Мс диетическая

Груздева В.А.

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

13 день

**М Е Н Ю.  
 ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	200	29,24	20,11	23,03	396,02
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,63
3	Какао с сахаром и молоком.	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>40,412</b>	<b>32,456</b>	<b>52,032</b>	<b>699,69</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	300	3,924	7,104	16,428	147,48
2	Рисовая запеканка со сметаной	200	22,64	19,18	43,83	438,2
3	Салат Витаминный	100	0,886	5,132	2,955	62,86
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>100</i>	<i>7,62</i>	<i>0,97</i>	<i>0,4</i>	<i>209,0</i>
6	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>90</i>	<i>1,188</i>	<i>0,486</i>	<i>0,486</i>	<i>199,8</i>
	<b>Всего обед</b>		<b>37,008</b>	<b>32,872</b>	<b>90,409</b>	<b>1165,19</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,14	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	100	1,355	5,155	9,44	90,1
2	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
3	Рыбные котлеты	105	17,84	11,11	9,83	210,60
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>27,801</b>	<b>22,584</b>	<b>59,732</b>	<b>701,46</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>115,796</b>	<b>101,912</b>	<b>292,383</b>	<b>3117,84</b>

Мс диетическая

Груздева В.А.

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

14 день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	6,03	7,13	30,94	212,9
2	Батон с маслом с сыром	40	4,245	7,33	12,02	126,5
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	9,91	9,26	2,81	134,66
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	<b>Всего завтрак</b>		<b>21,328</b>	<b>23,865</b>	<b>55,81</b>	<b>545,31</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	Борщ со сметаной	250	3,35	10,25	15,4	168,54
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
7	Котлета куриная	95	15,91	18,63	9,51	269,42
	<b>Всего обед</b>		<b>34,575</b>	<b>34,595</b>	<b>93,792</b>	<b>1104,06</b>

**ПОЛДНИК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	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>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	70	0,56	5,19	9,59	100,52
2	<i>Каша гречневая</i>	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	<i>Котлета мясная</i>	70	16,783	11,415	0,13	195,44
4	<i>Отвар шиповника</i>	200	0,68	0,28	19,64	96,7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,264	0,108	0,108	44,4
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	<b>Всего ужин</b>		<b>28,761</b>	<b>29,517</b>	<b>70,088</b>	<b>787,44</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	117,0
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>16,675</b>	<b>20,9</b>	<b>45,205</b>	<b>437,58</b>
	Соль пищевая	5				
	<b>Всего за день</b>		<b>103,139</b>	<b>109,677</b>	<b>307,665</b>	<b>3078,39</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.

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

14 день

**М Е Н Ю.  
ЗАВТРАК**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	220	6,633	7,843	34,034	266,125
2	Батон с маслом с сыром	47	4,98	8,61	14,12	148,64
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	9,91	9,26	2,81	134,66
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,428</b>	<b>25,954</b>	<b>61,044</b>	<b>641,575</b>

**ОБЕД**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Нарезка Овощная из помидор	75	0,825	0,15	3,02	18,0
2	Борщ со сметаной	300	4,022	12,3	18,48	202,25
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
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	95	15,91	18,63	9,51	269,42
	<b>Всего обед</b>		<b>36,405</b>	<b>36,886</b>	<b>97,056</b>	<b>1225,27</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	18,6	94,0
	<b>Всего полдник</b>		<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,77</b>	<b>204,0</b>

**УЖИН**

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	70	0,56	5,19	9,59	100,52
2	Каша гречневая	180	10,07	13,87	45,60	347,15
3	Котлета мясная	70	16,783	11,415	0,13	195,44
4	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
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>32,299</b>	<b>31,402</b>	<b>75,322</b>	<b>910,91</b>
	<b>Второй ужин</b>					
1	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	<b>Всего второй ужин</b>		<b>17,515</b>	<b>21,65</b>	<b>48,505</b>	<b>460,98</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>111,447</b>	<b>116,692</b>	<b>324,697</b>	<b>3442,735</b>

М/с диетическая

Груздева В.А.