

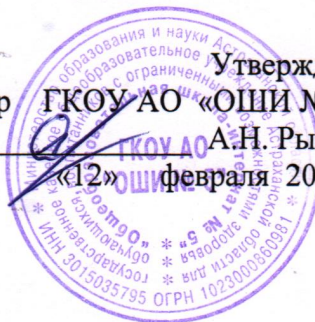
Директор

ГКОУ АО «ОШИ № 5»

Утверждаю

А.Н. Рыбин

«12» февраля 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»
Рацион питания (меню) для детей от 12 до 18 лет

г. Астрахань, 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	200	9	12	34	282	183,04
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		670	20	19	107	697	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62	21,03
	Суп картофельный с горохом__ (Зима-Весна)	250	6	6	19	151	102,04
	Курица тушенная в соусе__ (Зима-Весна)	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом__ (Зима-Весна)	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из смеси сухофруктов__ (Зима-Весна)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		930	30	32	147	1004	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	22	121	757	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему__ (Зима-Весна)	250	14	14	32	306	259,02
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		650	24	19	105	695	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 800	97	98	489	3269	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный__ (Зима-Весна)	200	19	24	3	304	210,02
	Кукуруза консервированная__ (Зима-Весна)	50	1	3	1	34	17,06
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсин__ (Зима-Весна)	200	2		40	179	341,03
Итого за Завтрак		750	30	32	114	883	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__ (Зима-Весна)	100	2	5	5	78	47,05
	Суп крестьянский__ (Зима-Весна)	250	5	7	32	211	98,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре__ (Зима-Весна)	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок__ (Зима-Весна)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		930	33	35	133	997	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Запеканка из творога__ (Зима-Весна)	150	28	19	21	373	223,04
Итого за Полдник		350	34	25	30	489	
Ужин							
	Плов из курицы__ (Зима-Весна)	250	17	17	49	422	291,02
	Соленые (огурцы)__ (Зима-Весна)	100	1		2	13	70,02
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		650	23	18	109	709	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 880	126	117	395	3209	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	250	9	14	49	355	181,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		710	23	24	110	768	
Обед							
	Сельдь с луком,зел горошек__ (Зима-Весна)	100	13	11	2	155	76,04
	Рассольник ленинградский со сметаной__ (Зима-Весна)	260	3	7	17	142	96,06
	Бефстроганов из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	15	19	4	174	245,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Зима-Весна)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		930	46	43	134	1066	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка "Домашняя"__ (Зима-Весна)	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	19	79	560	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей__ (Зима-Весна)	250	13	13	29	289	125,03
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		640	19	13	85	560	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 830	110	105	417	3070	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	250	9	14	45	340	182,06
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		8		83	14,02
	Какао с молоком сгущ__ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсины__ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		760	19	27	130	871	
Обед							
	Винегрет овощной__ (Зима-Весна)	100	2	4	9	79	67,02
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом__ (Зима-Весна)	250	7	9	8	140	88,02
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Зима-Весна)	100	19	8	10	186	234,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	4	7	46	266	171,1
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	38	29	155	1045	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	21	121	742	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе__ (Зима-Весна)	100	11	14	6	189	290,02
	Капуста тушенная__ (Зима-Весна)	180	5	11	14	174	139
	Икра из баклажанов__ (Зима-Весна)	100	2	6	7	89	72,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	28	36	83	772	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	108	120	498	3561	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром__ (Зима-Весна)	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком__ (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		680	24	18	113	732	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками__ (Зима-Весна)	100	1	4	11	88	54,02
	Суп картофельный с клецками__ (Зима-Весна)	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе__ (Зима-Весна)	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом__ (Зима-Весна)	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов__ (Зима-Весна)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		920	41	31	155	1080	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка__ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	26	70	592	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему__ (Зима-Весна)	250	14	14	32	306	259,02
	Зеленый горошек консервированный__ (Зима-Весна)	30		2	1	21	
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		670	20	16	89	598	
Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 820	109	97	436	3118	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	250	7	13	40	310	175,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсины__ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		770	23	23	107	762	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__ (Зима-Весна)	100	2	5	5	78	47,05
	Суп картофельный с фасолью__ (Зима-Весна)	250	2	5	11	97	102,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Зима-Весна)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	33	30	140	998	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи__ (Зима-Весна)	150	10	16	52	386	402,07
Итого за Полдник		350	12	16	58	422	
Ужин							
	Рагу из курицы__ (Зима-Весна)	200	15	14	24	284	289,02
	Икра из баклажанов__ (Зима-Весна)	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком гущ__ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		610	26	25	105	759	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	100	101	419	3072	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями__ (Зима-Весна)	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		8		83	14,02
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		750	23	30	113	831	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)__ (Зима-Весна)	250	3	7	18	141	83,06
	Поджарка из говядины__ (Зима-Весна)	100	30	14	7	89	251,02
	Макароны отварные с маслом__ (Зима-Весна)	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	47	33	155	928	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Зима-Весна)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	24	18	28	380	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Зима-Весна)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Зима-Весна)	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	13	107	688	
Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 930	132	100	412	2947	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	230	10	12	43	310	182,04
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		700	25	23	109	747	
Обед							
	Икра из баклажанов__ (Зима-Весна)	100	2	6	7	89	72,02
	Рассольник ленинградский со сметаной__ (Зима-Весна)	250	3	7	17	137	96,06
	Курица тушенная в соусе__ (Зима-Весна)	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	4	7	46	266	171,1
	Компот из свежих яблок__ (Зима-Весна)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	26	35	141	985	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Зима-Весна)	150	8	9		426	410,04
Итого за Полдник		350	14	16	9	557	
Ужин							
	Поджарка из говядины__ (Зима-Весна)	100	30	14	7	89	251,02
	Капуста тушенная__ (Зима-Весна)	180	5	11	14	174	139
	Чай с молоком__ (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		8		83	14,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		600	42	36	86	670	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 790	113	116	354	3075	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	210	7	11	39	282	182,1
	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсины__ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		750	24	23	125	826	
Обед	Винегрет овощной__ (Зима-Весна)	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями__ (Зима-Весна)	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов__ (Зима-Весна)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Итого за Обед		940	33	26	158	1019
Полдник	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
	Итого за Полдник		350	17	21	121	742
Ужин	Курица тушенная в соусе__ (Зима-Весна)	100	14	15	6	214	290,01
	Картофельное пюре__ (Зима-Весна)	180	5	4	31	181	128,02
	Соленые (огурцы)__ (Зима-Весна)	100	1		2	13	70,02
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	26	20	121	782	
2й Ужин	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131
Итого за день		2 930	106	97	534	3500	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	250	9	15	41	340	182,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,02
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		730	23	25	114	788	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем(свекольник)__ (Зима-Весна)	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	15	19	4	174	245,02
	Гороховое пюре с маслом__ (Зима-Весна)	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника__ (Зима-Весна)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	45	36	142	1027	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога с изюмом__ (Зима-Весна)	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	21	32	446	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей__ (Зима-Весна)	250	13	13	29	289	125,03
	Повидло (порционно)__ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65	
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		620	26	19	97	674	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 840	129	107	394	3051	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный__ (Зима-Весна)	200	19	24	3	304	210,02
	Кукуруза конс(порционн)__(Зима-Весна)	50	1		6	29	
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсины__ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		750	30	29	95	785	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__ (Зима-Весна)	100	2	5	5	78	47,05
	Суп картофельный с фасолью с мясом__ (Зима-Весна)	250	7	9	12	156	102,08
	Котлеты (биточки) рыбные__(Зима-Весна)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Зима-Весна)	200	5	5	34	201	128,02
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	37	27	133	947	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка__ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	25	70	577	
Ужин							
	Рагу из курицы__ (Зима-Весна)	200	15	14	24	284	289,02
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		590	21	14	80	557	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 830	112	102	387	2997	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	230	6	12	37	276	182,08
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		8		83	14,02
	Чай с молоком__ (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		690	13	24	112	730	
Обед							
	Сельдь с картофелем, зел горошек__ (Зима-Весна)	100	7	8	11	149	77,04
	Щи из квашеной капусты с картофелем__ (Зима-Весна)	250	6	16	27	278	92,02
	Поджарка из говядины__ (Зима-Весна)	100	30	14	7	89	251,02
	Макароны отварные с маслом__ (Зима-Весна)	180	7	6	45	262	203,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Зима-Весна)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	57	45	165	1138	
Полдник							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	22	121	757	
Ужин							
	Котлеты рубленные из кур__ (Зима-Весна)	100	13	15	7	221	294,02
	Рагу из овощей__ (Зима-Весна)	200	4	5	23	155	143,02
	Икра из баклажанов__ (Зима-Весна)	100	2	6	7	89	72,02
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		710	25	27	100	761	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 890	118	124	507	3502	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	210	8	13	35	285	182,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки__ (Зима-Весна)	130	1	1	13	61	338,05
Итого за Завтрак		660	19	20	106	690	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)__ (Зима-Весна)	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины__ (Зима-Весна)	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Зима-Весна)	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	32	32	152	1039	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Зима-Весна)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	24	18	28	380	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Зима-Весна)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Зима-Весна)	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш)__ (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	13	107	685	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 840	113	90	402	2925	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом__ (Зима-Весна)	210	8	12	41	298	181,02
	Масло сливочное(порционно)__(Зима-Весна)	10		8		83	14,02
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
	Апельсины__ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		720	15	21	115	739	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком__(Зима-Весна)	100	2	17	6	183	
	Суп крестьянский__ (Зима-Весна)	250	5	7	32	211	98,02
	Котлеты из говядины__(Зима-Весна)	100	14	17	12	254	271,02
	Каша рисовая рассыпчатая__(Зима-Весна)	180	4	7	46	266	171,1
	Компот из смеси сухофруктов__(Зима-Весна)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Обед		940	31	49	175	1278	
Полдник							
	Молоко кипяченое__(Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка "Домашняя"__(Зима-Весна)	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	545	
Ужин							
	Азу из курицы__(Зима-Весна)	200	11	11	22	237	259,08
	Соленье (капуста кваш)__(Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком сгущ__(Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__(Зима-Весна)	40			16	79	
Итого за Ужин		610	22	16	99	646	
2й Ужин							
	Кефир__(Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 820	90	111	477	3339	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	200	9	12	34	282	183,04
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		670	20	19	107	697	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	6	4	76	27,02
	Суп картофельный с горохом__ (Лето-Осень)	250	6	6	19	151	102,04
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Овощное рагу с баклажанами__ (Лето-Осень)	180	3	6	19	139	143,02
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		930	26	33	122	895	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	22	121	757	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему__ (Лето-Осень)	250	14	14	32	306	259,02
	Свежие огурцы (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,04
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		650	23	19	105	686	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 800	92	99	464	3151	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный__ (Лето-Осень)	200	19	24	3	304	210,02
	Кукуруза консервированная__ (Лето-Осень)	50	1	3	1	34	17,06
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсин__ (Лето-Осень)	200	2		40	179	341,03
Итого за Завтрак		750	30	32	114	883	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Суп крестьянский__ (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок__ (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед		930	32	36	131	992
Полдник	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Запеканка из творога__ (Лето-Осень)	150	28	19	21	373	223,04
	Итого за Полдник		350	34	25	30	489
Ужин	Плов из курицы__ (Лето-Осень)	250	17	17	49	422	291,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		650	23	18	111	720	
2й Ужин	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 880	125	118	395	3215	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	250	9	14	49	355	181,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		710	23	24	110	768	
Обед							
	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп картофельный с фасолью__ (Лето-Осень)	250	2	5	11	97	102,02
	Овощное рагу с баклажанами__ (Лето-Осень)	180	3	6	19	139	143,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		820	11	17	97	616	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	19	79	560	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей__ (Лето-Осень)	250	13	13	29	289	125,03
	Салат из белокачанной капусты с горошком__ (Лето-Осень)	100	2	5	9	89	45,02
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		640	19	18	91	626	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 720	75	84	386	2686	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	250	9	14	45	340	182,06
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Какао с молоком сгущ__ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсины__ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		760	19	27	130	871	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом__ (Лето-Осень)	250	7	9	8	140	88,02
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	37	31	149	1039	
Полдник	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
	Итого за Полдник		350	17	21	121	742
Ужин	Рагу овощное с баклажанами и с курицей__ (Лето-Осень)	280	15	16	19	276	143,04
	Свежие огурцы (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	26	21	78	610	
2й Ужин	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131
Итого за день		2 940	105	107	487	3393	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром__ (Лето-Осень)	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		680	24	18	113	732	
Обед							
	Салат из свежей капусты со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	2	4	8	79	46,04
	Суп картофельный с клецками__ (Лето-Осень)	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом__ (Лето-Осень)	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		920	42	31	152	1071	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка__ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	26	70	592	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему__ (Лето-Осень)	250	14	14	32	306	259,02
	Зеленый горошек консервированный__ (Лето-Осень)	30		2	1	21	
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		670	19	16	90	599	
Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 820	109	97	434	3110	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	250	7	13	40	310	175,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсины__ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		770	23	23	107	762	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	4	4	58	27,06
	Суп картофельный с фасолью__ (Лето-Осень)	250	2	5	11	97	102,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	32	29	139	978	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи__ (Лето-Осень)	150	10	16	52	386	402,07
Итого за Полдник		350	12	16	58	422	
Ужин							
	Рагу из курицы__ (Лето-Осень)	200	15	14	24	284	289,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Какао с молоком сгущ__ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		610	25	19	102	694	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	98	94	415	2987	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями__ (Лето-Осень)	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		750	23	30	113	831	
Обед							
	Салат из свежих помидоров__ (Лето-Осень)	100	1	5	5	76	23,02
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)__ (Лето-Осень)	250	3	7	18	141	83,06
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__ (Лето-Осень)	110	9	8	10	147	286,02
	Макароны отварные с маслом__ (Лето-Осень)	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		950	26	27	160	1000	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	24	18	28	380	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие огурцы (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	13	107	679	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 940	110	94	417	3010	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	230	10	12	43	310	182,04
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		700	25	23	109	747	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со сладким перцем, с луком реп__ (Лето-Осень)	100	1	5	4	70	27,04
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет__ (Лето-Осень)	250	2	6	9	104	88,06
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Компот из свежих яблок__ (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	24	33	130	933	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	150	8	9		426	410,04
Итого за Полдник		350	14	16	9	557	
Ужин							
	Поджарка из говядины__ (Лето-Осень)	100	30	14	7	89	251,02
	Капуста тушенная__ (Лето-Осень)	180	5	11	14	174	139
	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		600	42	36	86	670	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 790	111	114	343	3023	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	7	11	39	282	182,1
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсины__ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		750	24	23	125	826	
Обед							
	Салат из свежей капусты с раст. маслом__ (Лето-Осень)	100		5		45	45,11
	Суп картофельный с макаронными изделиями__ (Лето-Осень)	250	3	2	21	114	103,02
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__ (Лето-Осень)	160	12	12	14	214	286,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		1 000	31	26	160	1019	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	21	121	742	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	14	15	6	214	290,01
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	26	20	123	793	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 990	104	97	538	3511	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	250	9	15	41	340	182,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,02
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		730	23	25	114	788	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	4	4	58	27,06
	Борщ с картофелем(свекольник)__ (Лето-Осень)	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	15	19	4	174	245,02
	Гороховое пюре с маслом__ (Лето-Осень)	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	45	35	143	1023	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога с изюмом__ (Лето-Осень)	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	21	32	446	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей__ (Лето-Осень)	250	13	13	29	289	125,03
	Повидло (порционно)__ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		620	26	19	97	674	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 840	129	106	395	3047	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный__ (Лето-Осень)	200	19	24	3	304	210,02
	Кукуруза конс(порционно)__ (Лето-Осень)	50	1		6	29	
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсины__ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		750	30	29	95	785	
Обед							
	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп картофельный с фасолью с мясом__ (Лето-Осень)	250	7	9	12	156	102,08
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	5	5	34	201	128,02
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	36	28	130	936	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка__ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	25	70	577	
Ужин							
	Рагу из курицы__ (Лето-Осень)	200	15	14	24	284	289,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		590	20	14	81	558	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 830	110	103	385	2987	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	230	6	12	37	276	182,08
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,05
Итого за Завтрак		690	13	24	112	730	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	4	4	58	27,06
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет__ (Лето-Осень)	250	2	6	9	104	88,06
	Поджарка из говядины__ (Лето-Осень)	100	30	14	7	89	251,02
	Овощное рагу с баклажанами__ (Лето-Осень)	180	3	6	19	139	143,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	43	31	114	750	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	22	121	757	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур__ (Лето-Осень)	100	13	15	7	221	294,02
	Рагу из овощей__ (Лето-Осень)	200	4	5	23	155	143,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		710	24	21	97	696	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 890	103	104	453	3049	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	8	13	35	285	182,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	130	1	1	13	61	338,05
Итого за Завтрак		660	19	20	106	690	
Обед							
	Салат из свежей капусты со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	2	4	8	79	46,04
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)__ (Лето-Осень)	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	33	31	157	1056	
Полдник							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	24	18	28	380	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	13	108	686	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 840	113	89	408	2943	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	8	12	41	298	181,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Апельсины__ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,07
Итого за Завтрак		720	15	21	115	739	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со сладким перцем, с луком реп__ (Лето-Осень)	100	1	5	4	70	27,04
	Суп крестьянский__ (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
	Котлеты из говядины__ (Лето-Осень)	100	14	17	12	254	271,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	30	37	173	1165	
Полдник							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	545	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с курицей__ (Лето-Осень)	280	15	16	19	276	143,04
	Свежие огурцы (порционно)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком сгущ__ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383,01
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	25	21	96	676	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 900	92	104	472	3256	

