

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		670	20	19	107	697	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		930	30	32	147	1004	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	22	121	757	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		650	24	19	105	695	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
	<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за Ужин</b>		650	23	18	109	709	
2й Ужин	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		710	23	24	110	768	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		930	46	43	134	1066	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка "Домашняя"__ (Зима-Весна)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	16	19	79	560	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		640	19	13	85	560	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>871</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>155</b>	<b>1045</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>121</b>	<b>742</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>83</b>	<b>772</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 940</b>	<b>108</b>	<b>120</b>	<b>498</b>	<b>3561</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>113</b>	<b>732</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>41</b>	<b>31</b>	<b>155</b>	<b>1080</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>592</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>670</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>598</b>	
<b>2й ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>116</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 820</b>	<b>109</b>	<b>97</b>	<b>436</b>	<b>3118</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>107</b>	<b>762</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>140</b>	<b>998</b>	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи__ (Зима-Весна)	150	10	16	52	386	402,07
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>422</b>	
<b>Ужин</b>							
	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 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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>610</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>759</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 870</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>419</b>	<b>3072</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		750	23	30	113	831	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	47	33	155	928	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Зима-Весна)	150	22	18	22	344	219,04
<b>Итого за Полдник</b>		350	24	18	28	380	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		690	32	13	107	688	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	120	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		700	25	23	109	747	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	26	35	141	985	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Зима-Весна)	150	8	9		426	410,04
<b>Итого за Полдник</b>		350	14	16	9	557	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		600	42	36	86	670	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>125</b>	<b>826</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>158</b>	<b>1019</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>121</b>	<b>742</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>121</b>	<b>782</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 930</b>	<b>106</b>	<b>97</b>	<b>534</b>	<b>3500</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		730	23	25	114	788	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	45	36	142	1027	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога с изюмом__ (Зима-Весна)	150	23	14	23	315	223,08
<b>Итого за Полдник</b>		350	29	21	32	446	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		620	26	19	97	674	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>785</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>37</b>	<b>27</b>	<b>133</b>	<b>947</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>577</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>557</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__(Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 830</b>	<b>112</b>	<b>102</b>	<b>387</b>	<b>2997</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		690	13	24	112	730	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	57	45	165	1138	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Зима-Весна)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	22	121	757	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты рубленые 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	
<b>Итого за Ужин</b>		710	25	27	100	761	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		660	19	20	106	690	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	32	32	152	1039	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Зима-Весна)	150	22	18	22	344	219,04
<b>Итого за Полдник</b>		350	24	18	28	380	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		690	32	13	107	685	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		720	15	21	115	739	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	31	49	175	1278	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка "Домашняя"__ (Зима-Весна)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	16	18	79	545	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		610	22	16	99	646	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		670	20	19	107	697	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		930	26	33	122	895	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	22	121	757	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		650	23	19	105	686	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		750	30	32	114	883	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		930	32	36	131	992	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Запеканка из творога__ (Лето-Осень)	150	28	19	21	373	223,04
<b>Итого за Полдник</b>		350	34	25	30	489	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		650	23	18	111	720	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		710	23	24	110	768	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		820	11	17	97	616	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	16	19	79	560	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		640	19	18	91	626	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>871</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>149</b>	<b>1039</b>	
Полдник	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>121</b>	<b>742</b>
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>610</b>	
2й Ужин	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	<b>Итого за 2й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 940</b>	<b>105</b>	<b>107</b>	<b>487</b>	<b>3393</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		680	24	18	113	732	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		920	42	31	152	1071	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		350	18	26	70	592	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		670	19	16	90	599	
<b>Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		770	23	23	107	762	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	32	29	139	978	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи__ (Лето-Осень)	150	10	16	52	386	402,07
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	16	58	422	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		610	25	19	102	694	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		750	23	30	113	831	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		950	26	27	160	1000	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
<b>Итого за Полдник</b>		350	24	18	28	380	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		690	31	13	107	679	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	120	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>109</b>	<b>747</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>130</b>	<b>933</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	150	8	9		426	410,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>557</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>86</b>	<b>670</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>116</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 790</b>	<b>111</b>	<b>114</b>	<b>343</b>	<b>3023</b>	



Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		750	24	23	125	826	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		1 000	31	26	160	1019	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	21	121	742	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		690	26	20	123	793	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	7	9	131	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		730	23	25	114	788	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	45	35	143	1023	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога с изюмом__ (Лето-Осень)	150	23	14	23	315	223,08
<b>Итого за Полдник</b>		350	29	21	32	446	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		620	26	19	97	674	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>785</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>130</b>	<b>936</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>577</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>590</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>558</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 830</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	<b>385</b>	<b>2987</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		690	13	24	112	730	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		940	43	31	114	750	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	22	121	757	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		710	24	21	97	696	
<b>2й Ужин</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
<b>Итого за 2й Ужин</b>		200	6	6	9	116	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>106</b>	<b>690</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>157</b>	<b>1056</b>	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>380</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>108</b>	<b>686</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 840</b>	<b>113</b>	<b>89</b>	<b>408</b>	<b>2943</b>	

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>115</b>	<b>739</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>173</b>	<b>1165</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>545</b>	
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>690</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>676</b>	
<b>2й Ужин</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
<b>Итого за 2й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 900</b>	<b>92</b>	<b>104</b>	<b>472</b>	<b>3256</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025