

Утверждаю
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»
А.Н. Рыбин
« 12 » февраля 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»

Рацион питания для детей от 7 до 11 лет
Индивидуальное меню

г. Астрахань, 2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая жидкая_Инд (Зима-Весна)	200	9	13	34	287	183,05
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	610	14	17	97	604	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом_ (Зима-Весна)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	7	37	233	203,04
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	31	29	134	925	
Полдник	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
	Итого за Полдник	300	10	14	39	327	
Ужин	Жаркое по-домашнему_Инд (Зима-Весна)	150	9	9	17	182	259,17
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	17	10	76	464	
2й Ужин	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Итого за 2й Ужин	200			32	130	
Итого за день		2 420	72	70	378	2450	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
Яйцо вареное_ (Зима-Весна)		150	29	26	2	353	209,01
Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)		50	1	3	1	34	17,05
Чай с сахаром_ (Зима-Весна)		200			12	48	376,05
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		30	2			14	71
Апельсины_ (Зима-Весна)		200	2			16	86
Итого за Завтрак		630	34	29	45	592	
Обед							
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)		80	1	3	3	50	47,04
Суп крестьянский _ (Зима-Весна)		200	2	5	12	98	98,01
Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)		100	16	18	5	247	246,01
Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)		150	3	3	21	128	128,03
Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)		200			15	60	342,01
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		60	5	1	29	141	
Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)		40	2			16	79
Итого за Обед		830	29	30	101	803	
Полдник							
Соки фруктовые_ (Зима-Весна)		200	2			6	36
Булочка_ (Зима-Весна)		100	8	9	56	339	
Итого за Полдник		300	10	9	62	375	
Ужин							
Плов из курицы_Инд (Зима-Весна)		150	20	21	27	381	291,06
Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)		60			1	8	70,01
Чай с лимоном_ (Зима-Весна)		200			12	50	377,01
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		60	5	1	29	141	
Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)		40	2			16	79
Итого за Ужин		510	27	22	85	659	
2й Ужин							
Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)		200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 470	100	90	308	2489	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	6	32	207	181,03
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01

	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	11	10	99	542	
Обед							
	Сельдь с луком,зел горошек_ (Зима-Весна)	60	7	6	1	86	76,03
	Рассольник ленинградский_ (Зима-Весна)	200	2	4	14	102	96,01
	Бефстроганов из отварной говядины_Инд (Зима-Весна)	90	19	23	5	304	245,06
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	9	5	39	238	171,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	45	39	124	1045	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	6	7	33	224	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_Инд (Зима-Весна)	150	10	11	15	198	125,11
	Соление (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	18	12	74	480	
2й Ужин							
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
Итого за 2й Ужин		200			29	120	
Итого за день		2 420	80	68	359	2411	

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	160	6	10	28	229	182,11
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04

Итого за Завтрак		690	14	14	106	626	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом_ (Зима-Весна)	250	8	10	8	150	88,03
	Котлеты (биточки) рыбные_Инд (Зима-Весна)	90	13	3	2	87	234,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	32	27	125	868	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	10	10	80	453	
Ужин							
	Курица тушенная18_Инд (Зима-Весна)	70	7	10	3	132	290,05
	Капуста тушенная_ (Зима-Весна)	150	4	9	12	145	139
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	19	23	76	598	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 610	75	74	402	2605	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сахаром_Инд (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	570	17	13	78	502	
Обед	Салат из свеклы с яблоками_ (Зима-Весна)	60	1	3	7	59	54,01

	Суп картофельный с клецками_Инд (Зима-Весна)	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	29	145	1008	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	100	8	9	56	339	
Итого за Полдник		300	10	9	62	375	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_Инд (Зима-Весна)	150	9	9	17	182	259,17
	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	30	1		2	12	
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		540	18	10	78	476	
2й Ужин							
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 410	87	61	395	2491	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	5	8	25	189	182,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	580	8	9	70	397	
Обед	Икра из баклажанов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский_ (Зима-Весна)	200	2	4	14	102	96,01
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	180	4	12	45	302	171,13

	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		830	26	41	127	982	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом_Инд (Зима-Весна)	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдник		300	11	9	75	421	
Ужин							
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Капуста тушенная_Инд (Зима-Весна)	150	4	10	12	157	139,04
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		540	41	28	83	575	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 450	86	87	370	2435	

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	3	8	23	182	182,14
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак	670	15	15	69	501	
Обед	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	

	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	34	28	137	944	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	10	10	80	453	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,03
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	22	18	104	679	
2й Ужин							
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	233	1		24	111	388,01
Итого за 2й Ужин		233	1		24	111	
Итого за день		2 603	82	71	414	2688	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	160	6	10	27	222	182,12
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		620	11	14	94	555	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем(свекольник)_ (Зима-Весна)	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	10	12	3	163	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	38	25	118	862	

Полдник							
Соки фруктовые_ (Зима-Весна)		200	2		6	36	389,01
Пряник_ (Зима-Весна)		100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Ужин							
Картофель тушеный с курицей_Инд (Зима-Весна)		150	10	11	15	198	125,11
Повидло (порционно)_ (Зима-Весна)		60	3	1	12	65	377,01
Чай с лимоном_ (Зима-Весна)		200			12	50	
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		60	5	1	29	141	
Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)		40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	20	13	84	533	
2й Ужин							
Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)		200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 430	79	66	350	2337	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	150 г	12,0	15,0	25,0	250 ккал	1
Обед	Суп куриный	200 г	8,0	5,0	10,0	120 ккал	2
Ужин	Гречка с мясом	250 г	15,0	10,0	30,0	300 ккал	3

Завтрак	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	160	30	28	2	377	209,01
	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	17,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак	650	35	32	45	623	

Обед	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	60	1	2	2	37	47,04
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Зима-Весна)	250	7	10	9	152	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	100	10	5	5	102	234,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		860	28	21	114	769	

Полдник	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	

Итого за Полдник		300	10	12	51	352	
Ужин							
Рагу из курицы_Инд (Зима-Весна)		150	10	10	16	199	289,07
Соление (капуста кваш)_ (Зима-Весна)		60	1		2	14	70,03
Чай с лимоном_ (Зима-Весна)		200			12	50	377,01
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		30	2		14	71	
Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)		40	2		16	79	
Итого за Ужин		480	15	10	60	413	
2й Ужин							
Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)		200			29	120	349,01
Итого за 2й Ужин		200			29	120	
Итого за день		2 490	88	75	299	2277	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	180	4	12	45	302	171,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		640	9	16	112	635	
Обед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	80	11	9	1	133	76,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем_ (Зима-Весна)	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Макароны отварные с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	7	37	233	203,04
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	58	36	116	842	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Котлеты рубленные из кур_ (Зима-Весна)	90	9	12	8	179	294,01
Итого за Полдник		290	11	12	14	215	
Ужин							
	Рагу из овощей_Инд (Зима-Весна)	150	3	5	17	133	143,08
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01

	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	11	9	78	454	
2й Ужин							
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 460	89	73	352	2276	
Итого за период		24 763	838	735	3627	24459	
Среднее значение за период			83,8	73,5	362,7	2445,9	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1	День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая_Инд (Лето-Осень)	200	9	13	34	287	183,05
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	14	17	97	604	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	3	2	41	27,01
	Суп картофельный с горохом_ (Лето-Осень)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	150	2	3	11	84	143,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	27	25	108	780	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_Инд (Лето-Осень)	150	9	9	17	182	259,17
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04

	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	16	10	76	458	
2й Ужин							
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 420	67	66	352	2299	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	150	29	26	2	353	209,01
	Кукуруза консервированная_ (Лето-Осень)	50	1	3	1	34	17,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		630	34	29	45	592	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп крестьянский _ (Лето-Осень)	200	2	5	12	98	98,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		830	29	32	101	818	

Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	100	8	9	56	339	
	Итого за Полдник	300	10	9	62	375	

Ужин	Плов из курицы_Инд (Лето-Осень)	150	20	21	27	381	291,06
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	510	28	22	86	665	

2й Ужин	
---------	--

Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин	200			15	60	
Итого за день	2 470	101	92	309	2510	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на воде с маслом_Инд (Лето-Осень)	150	6	6	32	207	181,03
	Соус смородиновый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,05
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	610	11	10	99	542	
Обед	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	100	1	7	2	73	20,01
	Суп картофельный с фасолью_ (Лето-Осень)	200	1	4	7	71	102,01
	Бефстроганов из отварной говядины_Инд (Лето-Осень)	90	19	23	5	304	245,06
	Рагу из овощей_ (Лето-Осень)	200	4	5	23	160	143,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед	890	33	40	102	923	
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник	300	6	7	33	224	
Ужин	Салат из белокачанной капусты с горошком_ (Лето-Осень)	60	1	3	5	53	45,01
	Картофель тушеный с курицей_Инд (Лето-Осень)	150	10	11	15	198	125,11
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	510	18	15	77	519	
2й Ужин	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Итого за 2й Ужин	200			29	120	

Итого за день	2 510	68	72	340	2328
---------------	-------	----	----	-----	------

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная жидкая на воде с маслом_Инд (Лето-Осень)	160	6	10	28	229	182,11
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак	690	14	14	106	626	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	60	1	4	2	49	24,01
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом_ (Лето-Осень)	250	8	10	8	150	88,03
	Котлеты (биточки) рыбные_Инд (Лето-Осень)	90	13	3	2	87	234,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Лето-Осень)	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед	840	32	28	122	865	
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
	Итого за Полдник	300	10	10	80	453	
Ужин	Рагу овощное с баклажанами и с курицей_Инд (Лето-Осень)	240	13	14	16	242	143,07
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	600	20	15	75	518	
2й Ужин	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Итого за 2й Ужин	200			15	60	
Итого за день		2 630	76	67	398	2522	

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сахаром_Инд (Лето-Осень)	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	570	17	13	78	502	
Обед	Салат из свежей капусты со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с клецками_Инд (Лето-Осень)	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Лето-Осень)	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед	800	42	28	142	992		
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	100	8	9	56	339	
Итого за Полдник	300	10	9	62	375		
Ужин	Жаркое по-домашнему_Инд (Лето-Осень)	150	9	9	17	182	259,17
	Зеленый горошек консервированный_ (Лето-Осень)	30	1		2	12	
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин	540	18	10	78	476		
2й Ужин	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Итого за 2й Ужин	200			32	130	
Итого за день	2 410	87	60	392	2475		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_Инд (Лето-Осень)	150	5	8	25	189	182,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	580	8	9	70	397	
Обед	Салат из свеж помидоров со сладким перцем, с луком реп_ (Лето-Осень)	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с картофелем_ (Лето-Осень)	200	2	4	8	77	88,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Лето-Осень)	180	4	12	45	302	171,13
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед	830	26	35	121	900	
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом_Инд (Лето-Осень)	100	9	9	69	385	410,07
	Итого за Полдник	300	11	9	75	421	
Ужин	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	31	15	7	93	251,01
	Капуста тушенная_Инд (Лето-Осень)	150	4	10	12	157	139,04
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	540	41	28	83	575	
2й Ужин	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Итого за 2й Ужин	200			15	60	
Итого за день		2 450	86	81	364	2353	

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_Инд (Лето-Осень)	150	3	8	23	182	182,14

	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	15	15	69	501	
Обед							
	Салат из свежей капусты с раст. маслом_ (Лето-Осень)	60		3		27	45,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	200	2	2	15	82	103,01
	Перец сладкий фаршированный мясом и рисом_ (Лето-Осень)	90	7	7	8	121	286,01
	Каша гречневая рассыпчатая_Инд (Лето-Осень)	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	25	19	136	818	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	10	10	80	453	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,03
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	23	18	105	685	
2й Ужин							
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	233	1		24	111	388,01
Итого за 2й Ужин		233	1		24	111	
Итого за день		2 603	74	62	414	2568	

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с маслом_Инд (Лето-Осень)	160	6	10	27	222	182,12
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05

	Соус смородиновый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,05
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		620	11	14	94	555	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	3	33	27,05
	Борщ с картофелем(свекольник)_ (Лето-Осень)	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	10	12	3	163	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Лето-Осень)	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	38	24	119	858	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_Инд (Лето-Осень)	150	10	11	15	198	125,11
	Повидло (порционно)_ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	20	13	84	533	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 430	79	65	351	2333	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	160	30	28	2	377	209,01
	Кукуруза консервированная_ (Лето-Осень)	60	1	4	1	41	17,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04

Итого за Завтрак		650	35	32	45	623	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Лето-Осень)	250	7	10	9	152	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	100	10	5	5	102	234,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		860	27	23	113	776	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	10	12	51	352	
Ужин							
	Рагу из курицы_Инд (Лето-Осень)	150	10	10	16	199	289,07
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		480	15	10	60	413	
2й Ужин							
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
Итого за 2й Ужин		200			29	120	
Итого за день		2 490	87	77	298	2284	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Лето-Осень)	180	4	12	45	302	171,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Печенье_ (Лето-Осень)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	640	9	16	112	635	
Обед	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-	60	1	2	3	33	27,05

	Осень)						
	Щи из свеж капусты с картофелем_ (Лето-Осень)	200	2	4	8	77	88,01
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	31	15	7	93	251,01
	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	200	3	4	15	111	143,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		850	45	26	98	629	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Котлеты рубленные из кур_ (Лето-Осень)	90	9	12	8	179	294,01
Итого за Полдник		290	11	12	14	215	
Ужин							
	Рагу из овощей_Инд (Лето-Осень)	150	3	5	17	133	143,08
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	11	6	76	415	
2й Ужин							
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 490	76	60	332	2024	
Итого за период		24 903	801	702	3550	23696	
Среднее значение за период			80,1	70,2	355	2369,6	

Составил _____ Диетсестра

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая_Инд (Зима-Весна)	200	9	13	34	287	183,05
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	14	17	97	604	
Обед							

	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом_ (Зима-Весна)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушеная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	7	37	233	203,04
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	31	29	134	925	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_Инд (Зима-Весна)	150	9	9	17	182	259,17
	Соление (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	17	10	76	464	
2й Ужин							
	Кисель__ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 420	72	70	378	2450	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	150	29	26	2	353	209,01
	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	50	1	3	1	34	17,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак	630	34	29	45	592	
Обед	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	80	1	3	3	50	47,04
	Суп крестьянский _ (Зима-Весна)	200	2	5	12	98	98,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,03
	Итого за Обед	530	22	29	41	423	

	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		830	29	30	101	803	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	100	8	9	56	339	
Итого за Полдник		300	10	9	62	375	
Ужин							
	Плов из курицы_Инд (Зима-Весна)	150	20	21	27	381	291,06
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	27	22	85	659	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 470	100	90	308	2489	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белк и	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	6	32	207	181,03	
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05	
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01	
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125		
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71		
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71		338,02
	Итого за Завтрак		610	11	10	99	542	
	Обед	Сельдь с луком,зел горошек_ (Зима-Весна)	60	7	6	1	86	76,03
Рассольник ленинградский_ (Зима-Весна)		200	2	4	14	102	96,01	
Бефстроганов из отварной говядины_Инд (Зима-Весна)		90	19	23	5	304	245,06	
Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)		150	9	5	39	238	171,01	
Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)		200	1		20	95	388,01	
Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)		60	5	1	29	141		
Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)		40	2		16	79		

Итого за Обед		800	45	39	124	1045	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	6	7	33	224	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_Инд (Зима-Весна)	150	10	11	15	198	125,11
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	18	12	74	480	
2й Ужин							
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
Итого за 2й Ужин		200			29	120	
Итого за день		2 420	80	68	359	2411	

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	160	6	10	28	229	182,11
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		690	14	14	106	626	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом_ (Зима-Весна)	250	8	10	8	150	88,03
	Котлеты (биточки) рыбные_Инд (Зима-Весна)	90	13	3	2	87	234,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	32	27	125	868	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01

	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	10	10	80	453	
Ужин							
	Курица тушенная18_Инд (Зима-Весна)	70	7	10	3	132	290,05
	Капуста тушенная_ (Зима-Весна)	150	4	9	12	145	139
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	19	23	76	598	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
Итого за 2й Ужин		200			15	60	
Итого за день		2 610	75	74	402	2605	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сахаром_Инд (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		570	17	13	78	502	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками_ (Зима-Весна)	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с клецками_Инд (Зима-Весна)	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	29	145	1008	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	100	8	9	56	339	
Итого за Полдник		300	10	9	62	375	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_Инд (Зима-Весна)	150	9	9	17	182	259,17

	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	30	1		2	12	
	Соление (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		540	18	10	78	476	
2й Ужин							
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
Итого за 2й Ужин		200			32	130	
Итого за день		2 410	87	61	395	2491	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	5	8	25	189	182,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	580	8	9	70	397	
Обед	Икра из баклажанов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский_ (Зима-Весна)	200	2	4	14	102	96,01
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	180	4	12	45	302	171,13
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед	830	26	41	127	982		
Полдник	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом_Инд (Зима-Весна)	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдник	300	11	9	75	421		
Ужин	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Капуста тушенная_Инд (Зима-Весна)	150	4	10	12	157	139,04
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	

	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79
Итого за Ужин		540	41	28	83	575
2й Ужин						
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60
Итого за 2й Ужин		200			15	60
Итого за день		2 450	86	87	370	2435

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	3	8	23	182	182,14
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	15	15	69	501	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	34	28	137	944	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	10	10	80	453	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,03
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	

Итого за Ужин		600	22	18	104	679	
2й Ужин							
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	233	1		24	111	388,01
Итого за 2й Ужин		233	1		24	111	
Итого за день		2 603	82	71	414	2688	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с маслом_Инд (Зима-Весна)	160	6	10	27	222	182,12
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		620	11	14	94	555	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем(свекольник)_ (Зима-Весна)	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	10	12	3	163	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	38	25	118	862	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_Инд (Зима-Весна)	150	10	11	15	198	125,11
	Повидло (порционно)_ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65	
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	20	13	84	533	
2й Ужин							
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01

Итого за 2й Ужин	200			15	60
Итого за день	2 430	79	66	350	2337

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	160	30	28	2	377	209,01
	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	17,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак	650	35	32	45	623	
Обед	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	60	1	2	2	37	47,04
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Зима-Весна)	250	7	10	9	152	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	100	10	5	5	102	234,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
	Итого за Обед	860	28	21	114	769	
Полдник	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
	Итого за Полдник	300	10	12	51	352	
Ужин	Рагу из курицы_Инд (Зима-Весна)	150	10	10	16	199	289,07
	Соление (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	480	15	10	60	413	
2й Ужин	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Итого за 2й Ужин	200			29	120	
Итого за день		2 490	88	75	299	2277	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая_Инд (Зима-Весна)	180	4	12	45	302	171,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	30	2	3	22	125	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
	Итого за Завтрак	640	9	16	112	635	
Обед	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	80	11	9	1	133	76,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем_ (Зима-Весна)	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Макароны отварные с маслом_Инд (Зима-Весна)	150	6	7	37	233	203,04
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед	820	58	36	116	842		
Полдник	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Котлеты рубленные из кур_ (Зима-Весна)	90	9	12	8	179	294,01
	Итого за Полдник	290	11	12	14	215	
Ужин	Рагу из овощей_Инд (Зима-Весна)	150	3	5	17	133	143,08
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин	510	11	9	78	454		
2й Ужин	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
Итого за 2й Ужин	200			32	130		
Итого за день	2 460	89	73	352	2276		
Итого за период	24 763	838	735	3627	24459		
Среднее значение за период			83,8	73,5	362,7	2445,9	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

