Утверждаю
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»
_____ А.Н. Рыбин
«13» января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-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 7 до 11 лет
«Индивидуальное меню»

г. Астрахань, 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	7	12	86	506	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом_	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	30	28	134	955	
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	
Итого за день		1 790	47	54	259	1788	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	150	29	26		353	209,01
	Кукуруза консервированная_	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	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	32	29	47	600	
Обед							
	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	47,01
	Рассольник ленинградский_	200	2	4	14	202	96,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Зима-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	23	23	104	835	
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	
Итого за день		1 730	65	62	231	1888	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый_ (Зима-	50			4	18	334,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Зима-Весна)	60	5	8	20	175	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		740	15	16	113	682	
Обед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	19	23	5	304	245,06
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01

	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	44	40	117	1138	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	6	7	33	224	
Итого за день		1 840	65	63	263	2044	

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на воде с	200	7	13	35	287	182,11
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		750	13	14	102	606	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба жареная_Инд (Зима-	100	17	7	4	150	230,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	28	120	977	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		400	18	26	84	643	
Итого за день		1 940	64	68	306	2226	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Макароны отварные с	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)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	16	12	83	525	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками_	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	28	145	1008	
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	
Итого за день		1 720	68	54	267	1860	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	6	11	34	252	182,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Зима-Весна)	30	2	4	10	87	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02

Итого за Завтрак		710	10	15	94	570	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком_	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский_	200	2	4	14	202	96,01
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок_(Зима-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_(Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_(Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	38	120	1032	
Полдник							
	Соки фруктовые_(Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом_Инд	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдник		300	11	9	75	421	
Итого за день		1 810	47	62	289	2023	

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_(Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	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)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		720	14	19	81	577	
Обед							
	Винегрет овощной_(Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_(Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_(Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	29	24	137	894	
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	
Итого за день		1 820	53	57	257	1798	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с	200	8	13	34	278	182,12
	Соус смородиновый_(Зима-	50			4	18	334,05
	Чай с сахаром_(Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_(Зима-	60	3	1	12	65	
	Яблоки_(Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Хлеб пшеничный_(Зима-Весна)	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		740	13	14	96	574	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90	15	18	3	241	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_(Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_(Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	41	30	118	940	
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	
Итого за день		1 840	64	58	253	1841	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры

Завтрак							
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	150	29	26		353	209,01
	Кукуруза консервированная_	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	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		640	32	30	47	607	
Обед							
	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	47,01
	Суп картофельный с фасолью с	200	6	8	7	233	102,07
	Рыба жареная_Инд (Зима-	100	17	7	4	150	230,03
	Картофельное пюре_Инд (Зима-	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	34	21	114	914	
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	
Итого за день		1 750	76	63	212	1873	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		740	10	14	112	632	
Обед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Щи из квашеной капусты с	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины_ (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	53	32	116	906	
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	
Итого за день		1 840	73	60	267	1865	
Итого за период		18 080	622	601	2604	19206	
Среднее значение за период			62,2	60,1	260,4	1920,6	

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	7	12	86	506	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со	80	1	4	3	54	27,01
	Суп картофельный с горохом_	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Овощное рагу с баклажанами_	150	2	3	11	93	143,01
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	

	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	27	25	109	832	
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	
Итого за день		1 810	44	51	234	1665	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	150	29	26		353	209,01
	Кукуруза консервированная_	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	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	32	29	47	600	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Суп крестьянский _ (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Лето-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	23	25	99	838	
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	
Итого за день		1 730	65	64	226	1891	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый_ (Лето-	50			4	18	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	60	5	8	20	175	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		740	15	16	113	682	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	19	23	5	304	245,06
	Рагу из овощей_ (Лето-Осень)	150	3	4	18	120	143,01
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	30	35	96	954	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	6	7	33	224	
Итого за день		1 840	51	58	242	1860	

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на воде с	200	7	13	35	287	182,11
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		750	13	14	102	606	
Обед							

	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба жареная_Инд (Лето-	100	17	7	4	150	230,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	29	117	974	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник__ (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		400	18	26	84	643	
Итого за день		1 940	64	69	303	2223	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Макароны отварные с	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)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	16	12	83	525	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	27	142	992	
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	
Итого за день		1 720	68	53	264	1844	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	6	11	34	252	182,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	30	2	4	10	87	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		710	10	15	94	570	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок_ (Лето-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	32	114	950	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом_Инд	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдник		300	11	9	75	421	
Итого за день		1 810	47	56	283	1941	

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14

	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	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)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		720	14	19	81	577	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	2	40	45,06
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	18	138	831	
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	
Итого за день		1 820	50	51	258	1735	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с	200	8	13	34	278	182,12
	Соус смородиновый_ (Лето-	50			4	18	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		740	13	14	96	574	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90	15	18	3	241	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	29	119	936	
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	
Итого за день		1 840	65	57	254	1837	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	150	29	26		353	209,01
	Кукуруза консервированная_	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	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		640	32	30	47	607	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью с	200	6	8	7	233	102,07
	Рыба жареная_Инд (Лето-	100	17	7	4	150	230,03
	Картофельное пюре_Инд (Лето-	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	33	22	110	905	
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	

Итого за день	1 750	75	64	208	1864	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		740	10	14	112	632	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01
	Поджарка из говядины_ (Лето-	90	30	14	7	190	251,01
	Овощное рагу с баклажанами_	150	2	3	11	93	143,01
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	23	94	808	
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	
Итого за день		1 840	62	51	245	1767	
Итого за период		18 100	591	574	2517	18627	
Среднее значение за период			59,1	57,4	251,7	1862,7	