



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

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 7 до 11 лет

г. Астрахань, 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	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		670	16	17	82	569	
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 маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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	26	134	940	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Зима-	200	12	11	24	242	259,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	22	14	87	579	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 520	88	84	354	2630	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	50	1		6	29	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	23	23	62	595	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	53	47,01
	Рассольник ленинградский со	200	2	5	13	210	96,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	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	24	103	843	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога (Зима-	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдник		300	24	19	23	373	
Ужин							
	Плов из курицы (Зима-Весна)	200	21	22	36	434	291,01
	Соленые (огурцы) (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	27	22	89	687	
2й Ужин							

Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 540	103	94	286	2618	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Зима-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		660	18	15	81	559	
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	15	18	3	241	245,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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	40	34	115	1065	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя" (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	13	36	308	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	28	22	105	748	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	102	91	346	2811	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		640	11	21	86	607	
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 (Зима-Весна)	100	17	7	4	150	230,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	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	26	120	869	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Курица запеченая (порционно)	90	8	11	5	144	296,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01

	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	34	30	79	726	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 500	98	102	348	2769	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	22	18	86	612	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с клецками	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	28	145	1008	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	27	18	102	692	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 520	111	91	384	2854	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	20	20	75	584	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	53	47,01
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	21	23	97	816	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Оладьи (Зима-Весна)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	12	16	43	378	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	200	10	10	15	193	289,01
	Икра из баклажанов (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01

	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	20	16	80	569	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	79	82	304	2478	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	22	22	95	695	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Поджарка из говядины (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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		800	45	27	137	910	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Зима-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	20	9	81	587	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	119	86	350	2737	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	22	20	77	591	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский со	200	2	5	13	210	96,05
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	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	37	119	932	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Ватрушка с повидлом (Зима-	100	5	7	59	284	410,03
Итого за Полдник		300	11	13	68	404	
Ужин							

Поджарка из говядины (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
Соленые (огурцы) (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	580	52	27	85	730	
2й Ужин						
Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день	2 550	117	104	358	2788	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	18	19	86	613	
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 рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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	23	137	884	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленые (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	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 Ужин		600	23	17	105	685	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 570	90	86	379	2724	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Зима-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	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		670	17	17	80	587	
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	150	17	5	35	251	199,03
	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							

	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога с изюмом	100	16	10	16	221	223,07
Итого за Полдник		300	22	16	25	341	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей	200	13	13	21	255	125,02
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Икра из баклажанов (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		610	24	20	73	589	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 580	110	90	305	2588	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-Весна)	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	40	1		4	23	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	24	24	62	616	
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 (Зима-Весна)	100	17	7	4	150	230,01
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	20	2		10	47	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		770	31	21	95	820	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	200	10	10	15	193	289,01
	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)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	17	10	69	452	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 490	92	80	289	2455	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	9	19	82	589	
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-Весна)	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	

Итого за Обед		800	53	30	116	891	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченый (Зима-	200	4	8	32	214	125,04
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		620	18	23	86	644	
2й Ужин							
Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05	
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 570	100	99	335	2666	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	21	20	96	703	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		800	28	26	136	912	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Зима-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
Итого за Ужин		600	20	7	84	582	
2й Ужин							
Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05	
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	101	82	353	2753	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		610	11	14	88	550	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Суп крестьянский (Зима-	200	2	5	12	209	98,01
	Котлеты из говядины (Зима-	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01

	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	26	38	132	1003	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя" (Зима-Весна)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Азу из курицы (Зима-Весна)	200	11	10	23	226	259,14
	Соленье (капуста кваш) (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	22	14	71	513	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 450	75	87	336	2516	
Итого за период		35 440	1385	1258	4727	37387	
Среднее значение за период			98,9	89,9	337,6	2670,5	

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Рацион для Основных 7-11****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	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		670	16	17	82	569	
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-Осень)	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-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	27	25	109	832	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Лето-Осень)	200	12	11	24	242	259,01
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	21	14	87	573	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 540	84	83	329	2516	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-Осень)	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	50	1		6	29	
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	23	23	62	595	

Обед	Салат из свежих помидоров и	100	1	7	4	81	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 (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	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		840	23	28	101	870	
Полдник	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога (Лето-	100	18	12	14	242	223,03
	Итого за Полдник		300	24	19	23	373
Ужин	Плов из курицы (Лето-Осень)	200	21	22	36	434	291,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	28	22	90	693	
2й Ужин	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	104	98	285	2651	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Лето-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		660	18	15	81	559	
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	15	18	3	241	245,01
	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	26	30	94	891	
Полдник	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя" (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	13	36	308	
Ужин	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	5	53	45,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	28	25	108	787	
2й Ужин	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	88	90	328	2676	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	

	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		640	11	21	86	607	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Ши из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба жареная (Лето-Осень)	100	17	7	4	150	230,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	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	27	117	866	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	21	18	54	476	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 500	85	91	320	2516	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	22	18	86	612	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с клецками	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	27	18	102	692	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 520	111	90	381	2838	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01

	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	20	20	75	584	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	21	22	95	796	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Оладьи (Лето-Осень)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	12	16	43	378	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	200	10	10	15	193	289,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	20	13	78	530	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	79	78	300	2419	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1			День: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	22	22	95	695	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	100	1	6	5	85	23,01
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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		840	23	23	141	889	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Лето-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	19	9	81	581	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 620	96	82	354	2710	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03

Соус вишневый (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак	670	22	20	77	591	
Обед						
Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
Щи из свеж капусты с	200	2	5	7	235	88,05
Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
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	31	113	900	
Полдник						
Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Ватрушка с повидлом (Лето-	100	5	7	59	284	410,03
Итого за Полдник	300	11	13	68	404	
Ужин						
Поджарка из говядины (Лето-	90	30	14	7	190	251,01
Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	580	53	27	86	736	
2й Ужин						
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день	2 550	118	98	353	2762	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	18	19	86	613	
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 рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		800	26	17	138	821	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	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 Ужин		600	23	17	105	685	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 570	87	80	380	2661	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 7-11 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Лето-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	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		670	17	17	80	587	
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	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога с изюмом	100	16	10	16	221	223,07
Итого за Полдник		300	22	16	25	341	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей	200	13	13	21	255	125,02
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Икра из баклажанов (Лето-	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		610	24	20	73	589	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 580	111	89	306	2584	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	40	1		4	23	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	24	24	62	616	
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 (Лето-Осень)	100	17	7	4	150	230,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	20	2		10	47	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		770	30	22	91	811	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	200	10	10	15	193	289,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	17	10	69	452	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 490	91	81	285	2446	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	9	19	82	589	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Щи из свеж капусты с	200	2	5	7	235	88,05
	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	24	93	866	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченый (Лето-	200	4	8	32	214	125,04
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		620	18	20	84	605	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 570	89	90	310	2602	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	21	20	96	703	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		800	29	25	138	918	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Лето-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
Итого за Ужин		600	20	7	84	582	
2й Ужин							

Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день	2 550	102	81	355	2759	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		610	11	14	88	550	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Суп крестьянский_ (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Котлеты из говядины_ (Лето-	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	26	32	132	946	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя" (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	23	18	64	523	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 490	76	85	329	2469	
Итого за период		35 580	1321	1216	4615	36609	
Среднее значение за период			94,4	86,9	329,6	2614,9	