

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 12 до 18 лет

г. Астрахань, 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	17	15	95	704	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		930	30	31	147	1024	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Зима-	250	14	14	32	306	259,02
	Соленые (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		650	24	18	105	695	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 850	95	98	415	3111	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Кукуруза консервированная	20		1		14	17,06
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	24	25	63	710	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	28	29	124	990	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога (Зима-	150	28	19	21	373	223,04
Итого за Полдник		350	34	26	30	504	
Ужин							
	Плов из курицы (Зима-Весна)	250	17	17	49	422	291,02
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	17	114	731	

2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 870	116	103	340	3055	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	18	84	700	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	49	43	136	1291	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	29	24	129	864	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 900	120	110	437	3535	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7	11	36	272	182,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		700	15	23	101	791	
Обед							
	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба жареная (Зима-Весна)	100	17	7	4	150	230,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	34	27	139	961	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	26	70	592	
Ужин							
	Курица запеченая	100	9	12	5	160	296,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	

	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		670	39	39	99	914	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 840	112	121	418	3378	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	24	17	103	779	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	11	88	54,02
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	43	31	165	1128	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	30	19	115	781	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 920	121	101	451	3376	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	20	83	708	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	27	27	128	1007	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Зима-Весна)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно) (Зима-	60	3	1	12	65	
Итого за Полдник		350	15	16	52	417	

Ужин	Пагу из курицы (Зима-Весна)	250	18	17	31	355	289,02
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	29	27	113	834	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	97	97	385	3097	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		800	23	28	98	854	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со	260	3	7	18	147	83,06
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		950	47	32	155	1034	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Зима-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	33	14	109	774	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 990	137	105	402	3257	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	9	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	23	19	88	730	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	26	45	140	1079	
Полдник							

	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Зима-	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдник		350	12	15	58	386	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	114	880	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	125	114	409	3206	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	
Обед							
	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	33	25	158	1019	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соленые (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	24	18	122	767	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 920	103	98	455	3294	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	18	19	91	729	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02

	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	46	36	141	1137	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	20	32	435	
Ужин							
	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	25	23	92	697	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	124	105	365	3129	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Кукуруза конс(порционно)	20			2	12	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	25	26	70	750	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба жареная (Зима-Весна)	100	17	7	4	150	230,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	35	25	127	997	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	26	70	592	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	250	18	17	31	355	289,02
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		640	23	17	86	616	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 820	107	100	362	3075	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	20	92	737	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Щи из квашеной капусты с	250	6	16	27	278	92,02
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02

	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	63	48	155	1256	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	100	13	16	7	221	294,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Икра из баклажанов (Зима-Весна)	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	32	134	962	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	130	134	449	3643	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	210	8	14	35	308	182,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		730	21	23	105	838	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	32	31	152	1039	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Зима-Весна)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-Весна)	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	12	107	745	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 910	119	97	404	3217	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	17	91	689	
Обед							

Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
Суп крестьянский (Зима-	250	5	7	32	211	98,02
Котлеты из говядины (Зима-	100	16	19	13	289	271,02
Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	940	33	50	176	1213	
Полдник						
Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник	350	16	18	79	549	
Ужин						
Азу из курицы (Зима-Весна)	250	14	14	28	296	259,08
Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин	660	26	18	87	639	
2й Ужин						
Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день	2 860	93	110	442	3221	
Итого за период	40 420	1599	1493	5734	45594	
Среднее значение за период		114,2	106,6	409,6	3256,7	

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Рацион для Основных 12-18****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1	
Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02	
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05	
Итого за Завтрак	720	17	15	95	704		
Обед							
Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02	
Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04	
Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02	
Овощное рагу с баклажанами	180	2	4	14	112	143,02	
Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Итого за Обед	950	25	31	117	904		
Полдник							
Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02	
Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437		
Итого за Полдник	350	18	27	59	557		
Ужин							
Жаркое по-домашнему (Лето-	250	14	14	32	306	259,02	
Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02	
Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Итого за Ужин	650	23	18	105	686		
2й Ужин							
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06	
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131		
Итого за день	2 870	89	98	385	2982		

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02	
Кукуруза консервированная	20		1		14	17,06	

Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак	720	24	25	63	710	
Обед						
Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
Суп крестьянский (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
Компот из свежих яблок (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед	960	29	31	135	963	
Полдник						
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Запеканка из творога (Лето-Осень)	150	28	19	21	373	223,04
Итого за Полдник	350	34	26	30	504	
Ужин						
Плов из курицы (Лето-Осень)	250	17	17	49	422	291,02
Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин	660	24	17	116	742	
2й Ужин						
Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 890	117	105	353	3039	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	18	84	700	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Рагу из овощей (Лето-Осень)	200	4	5	23	155	143,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		980	30	37	115	1078	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Салат из белокачанной капусты	100	2	5	9	89	45,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	29	29	135	930	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	101	109	422	3388	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Каша пшеничная жидкая молочная	200	7	11	36	272	182,06
Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак	700	15	23	101	791	
Обед						
Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
Рыба жареная (Лето-Осень)	100	17	7	4	150	230,02
Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед	940	33	30	134	969	
Полдник						
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Булочка (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник	350	18	26	70	592	
Ужин						
Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04
Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин	640	22	18	66	533	
2й Ужин						
Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 830	94	103	380	3005	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	11	8	43	293	204,02	
Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02	
Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79		
Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05	
Итого за Завтрак	740	24	17	103	779		
Обед							
Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04	
Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02	
Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02	
Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04	
Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79		
Итого за Обед	960	44	32	163	1124		
Полдник							
Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02	
Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437		
Итого за Полдник	350	18	27	59	557		
Ужин							
Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02	
Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03	
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79		
Итого за Ужин	690	29	19	116	782		
2й Ужин							
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06	
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131		
Итого за день	2 940	121	102	450	3373		

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 12-18 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	20	83	708	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	26	27	125	989	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Лето-Осень)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно) (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	
Итого за Полдник		350	15	16	52	417	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		660	28	21	110	769	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	95	91	379	3014	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		800	23	28	98	854	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	120	2	6	6	91	23,02
	Борщ с картофелем, со	260	3	7	18	147	83,06
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		1 030	30	31	165	1088	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	14	109	765	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02

Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	3 070	119	104	412	3302	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	9	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	23	19	88	730	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Щи из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	24	34	130	956	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдник		350	12	15	58	386	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Лето-Осень)	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	116	891	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 930	123	103	401	3094	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	120	2	5	5	71	45,07
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		1 020	33	25	165	1045	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	23	18	123	768	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		3 000	102	98	463	3321	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	18	19	91	729	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	46	36	143	1145	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	20	32	435	
Ужин							
	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	17	88	622	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	123	99	363	3062	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02
	Кукуруза конс(порционно)	20			2	12	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	25	26	70	750	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба жареная (Лето-Осень)	100	17	7	4	150	230,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	34	27	122	990	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		350	18	26	70	592	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03

Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин	640	23	17	88	627	
2й Ужин						
Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 840	106	102	359	3079	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	20	92	737	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Щи из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Поджарка из говядины (Лето-Осень)	100	30	14	7	189	251,02
	Овощное рагу с баклажанами	180	2	4	14	112	143,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	41	29	110	936	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	100	13	16	7	221	294,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	30	26	130	887	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	107	109	400	3248	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	210	8	14	35	308	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		730	21	23	105	838	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04
	Борщ с картофелем, со	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины	100	12	13	3	180	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	33	31	158	1061	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							

Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	164	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин	690	31	12	108	746	
2й Ужин						
Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 930	119	97	411	3240	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02	
Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02	
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05	
Итого за Завтрак	710	12	17	91	689		
Обед							
Салат из свеж помидоров со	100	1	6	4	79	27,04	
Суп крестьянский (Лето-	250	5	7	32	211	98,02	
Котлеты из говядины (Лето-	100	16	19	13	289	271,02	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1	
Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Итого за Обед	940	32	39	174	1109		
Полдник							
Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02	
Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05	
Итого за Полдник	350	16	18	79	549		
Ужин							
Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04	
Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02	
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02	
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165		
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79		
Итого за Ужин	660	24	18	76	581		
2й Ужин							
Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06	
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131		
Итого за день	2 860	90	99	429	3059		
Итого за период	40 790	1506	1419	5607	44206		
Среднее значение за период		107,6	101,4	400,5	3157,6		