

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 взрослых от 19 до 23 лет

г. Астрахань, 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ Рацион питания (меню) для взрослых от 19 до 23 лет

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Рацион для Основных 19-23****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-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	31	31	152	1048	
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
Итого за день		2 010	66	73	306	2309	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 19-23**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 конс(порционно)	20			2	12	
	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	24	65	708	
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
Итого за день		2 010	86	79	219	2202	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 19-23**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	
Итого за день	2 010	85	79	299	2540	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день		1 970	67	76	310	2344	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день		2 030	85	75	327	2464	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день	2 010	61	79	286	2195	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день		2 030	73	74	324	2407	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день		2 010	93	75	264	2301	

Рацион: Рацион для Основных 19-23

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-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	35	25	127	998	
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	
Итого за день		1 980	78	77	267	2340	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 19-23

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-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	63	48	155	1257	
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	
Итого за день		2 000	93	95	306	2551	
Итого за период		20 060	787	782	2908	23653	
Среднее значение за период			56,2	55,9	207,7	1689,5	

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 19-23

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)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	26	31	122	928	
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	
Итого за день		2 030	61	73	276	2189	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (Лето-Осень)	200	18	22	3	302	210,02
	Кукуруза конс(порционно)	20			2	12	
	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	24	65	708	
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
Итого за день		2 030	87	81	230	2175	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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
Итого за день		2 050	66	73	278	2327	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день	1 990	66	79	305	2352	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 19-23			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	
Итого за день		2 050	86	76	325	2460	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 19-23			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-	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдник	350	12	15	58	386	
Итого за день	2 030	59	68	276	2072	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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-	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-	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	
Итого за день		2 110	73	74	331	2433	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	
Итого за день		2 030	93	75	266	2309	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		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	118	
Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед	940	34	27	122	991	
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	
Итого за день	2 000	77	79	262	2333	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 19-23

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-	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-	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	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	41	29	110	937	
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	
Итого за день		2 020	71	76	261	2231	
Итого за период		20 340	739	754	2810	22881	
Среднее значение за период			52,8	53,9	200,7	1634,4	