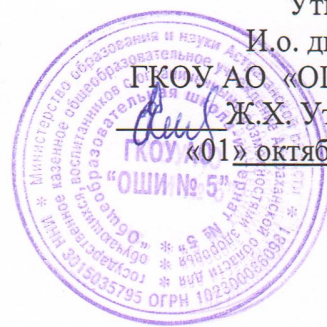




Утверждаю:

И.о. директора

ГКОУ АО «ОШИ № 5»

Ж.Х. Утегалиева

«01» октября 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) от 19 до 23 лет

г. Астрахань, 2025г.

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) (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-Осень)	40			16	79	
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	
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
	Горошек конс(порционнo)	60	3		5	33	
	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	
Итого за Завтрак		760	27	24	68	729	
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	15	16	3	215	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	
Итого за Обед		960	32	34	135	998	
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		2 070	93	84	233	2231	

(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	
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

	Бестроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Рagu 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-	40			16	79	
Итого за Обед		980	30	37	115	1078	
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	
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			Энерге- тическая	№ 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-	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 запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	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-	40			16	79	
Итого за Обед		940	33	31	135	981	
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		1 990	66	82	295	2340	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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-	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-	40			16	79	
Итого за Обед		960	44	32	163	1124	
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		2 050	86	76	325	2460	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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	
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-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	
Обед							
	Салат из белокочанной 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	
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-Осень)	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-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	46	36	143	1145	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	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
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	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		750	28	26	73	771	
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 запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	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	28	123	1003	
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		2 040	80	82	255	2342	

(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		20 420	748	763	2796	22934	
Среднее значение за период			74,8	76,3	279,6	2293,4	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

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 тушеная 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			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	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		760	27	24	68	729	
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	15	16	3	215	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	31	32	124	1025	
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		2 050	92	82	222	2258	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 19-23		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная 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 запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
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	28	140	973	
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	1 970	67	79	300	2332	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 19-23			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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			Энерге- тическая	№ 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-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	338,05
Обед							
	Винегрет овощной (Зима-Весна)	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	165	
Итого за Обед		940	36	28	158	1054	
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	76	77	324	2442	

(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-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Завтрак		720	18	19	91	729	338,05
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-Весна)	70	6		34	165	
Итого за Обед		940	46	36	141	1137	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	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	

(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 (Зима-Весна)	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Завтрак		750	28	26	73	771	338,05
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 запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	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	26	128	1010	
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		2 020	81	80	260	2349	

(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	
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	
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		20 140	799	794	2894	23741	
Среднее значение за период			79,9	79,4	289,4	2374,1	