

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5» Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет «Индивидуальное меню»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацио	ч н для ИНД 7-11	не по приго Неделя: 1		C.HDIA OJIIO	-	понедельник	
Прием пищи		Вес блюда		Тищевые вещест	Энерге-	Nº	
	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				T	1	1	T
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	200 40	3		12 19	48 94	376,05
	Яблоки (Лето-Осень)	200	<u> </u>		20	94	338,02
Итого за Завтра		700	7	12	87	510	330,02
Обед		700	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	Ü,	0.10	!
	Салат из свежих помидоров со	80	1	4	3	54	27,01
	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Овощное рагу с баклажанами_	150	2	3	11	93	143,01
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	27	25	109	832	
Полдник				•	1	1	T
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 820	44	51	235	1669	/
Рашион: Рашио	н для ИНД 7-11	Неделя: 1	l		Пень.	вторник	(лист
				Тищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		,,
·	Яйцо вареное (Лето-Осень)	150	29	26		353	209,01
	Горошек конс(порционно) (Лето-	60	3		5	33	
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтра	ак	650	38	27	78	720	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Суп крестьянский _ (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Лето-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
14 05	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2	05	16	79	
Итого за Обед		800	23	25	99	838	
Полдник	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2	1	- C	26	200.01
		200 100	<u>2</u> 4	3	6 22	36 131	389,01 186,01
Итого за Полдн	Запеканка манная с изюмом с	300	6	3	28	167	100,01
итого за полдн Итого за день	IFIN	1 750	67	55	205	1725	
о. о за депв		1750	07	1 55	200	1720	(лист
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя: 1			День:	среда	
Приста пини	Hausayana 67,070	Вес блюда	ſ	Тищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				1		1	
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый_ (Лето-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200		_	12	48	376,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	40	3	6	13	116	1
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2	1	14	71	200.00
14	Яблоки_ (Лето-Осень)	200	40	44	20	94	338,02
Итого за Завтра	ак <u> </u> 	730	13	14	107	627	1
Обед	Congress on more /fl	60 T		1 4	1	4.4	20.04
	Салат из свежих огурцов_ (Лето- Суп картофельный с фасолью	60 200	1	4	7	44 171	20,01 102,01
		90	19	23	5	304	245,06
	Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень)	150	3	4	18	120	143,01
	Напиток из плодов шиповника	200	J	7	20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	300,01
	. 5.55 TIESTIN TIDIN_ (71010-0001B)	00		1	20	1-71	1

						•	
•	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	30	35	96	954	<u> </u>
Полдник	C	200				20	200.04
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" (Лето-	200 100	<u>2</u> 4	7	6 27	36 188	389,01 424,04
Итого за Полдн		300	6	7	33	224	424,04
Итого за полдн	NIV	1 830	49	56	236	1805	
итого за депв		1 000	40	00	200	1000	(лист 4
Рацион: Рацион	ı для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
'	таліненованно олюда	Вос олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Iz.	000		10	0.5	007	100.11
	Каша пшенная жидкая на воде с	200 60	7	13	35 5	287 22	182,11
	Соус клубничный_ (Лето-Осень) Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	334,04 376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	370,03
1	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3	•	19	94	
i i	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтра	/	760	16	15	125	708	,
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
ŀ	Рыба запечёная	100	17	8	5	164	232,05
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Лето-Осень)	200	2		32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40 40	3 2		19 16	94 79	
Итого за Обед	латео ржапо-пшеничный_ (лето-	790	33	30	118	988	
Полдник		790		30	110	900	<u> </u>
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	,-
Итого за Полдн	ик	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 850	59	59	282	2023	
	·	-				-	(лист 5
Рацион: Рацион	для ИНД 7-11	Неделя:	1	_		пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
	Макароны отварные с	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7	01	94	209,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200		,	12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	74	· '
			2		17	71	
l l	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра		200 620	16	12			338,02
Итого за Завтра Обед	К	620			20	94 525	
Итого за Завтра Обед	к Салат из свежей капусты со	620 60	16 1	2	20 83 4	94 525 43	46,03
Итого за Завтра Обед	к Салат из свежей капусты со Суп картофельный с	620 60 200	16 1 5	2 6	20 83 4 24	94 525 43 165	46,03 108,03
Итого за Завтра Обед	к Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето-	620 60 200 90	16 1 5 12	2 6 14	20 83 4 24 5	94 525 43 165 193	46,03 108,03 290,01
Итого за Завтра Обед	салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд	620 60 200 90 150	16 1 5	2 6	20 83 4 24 5 35	94 525 43 165 193 251	46,03 108,03 290,01 199,1
Итого за Завтра Обед	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов	620 60 200 90 150 200	16 1 5 12 17	2 6 14	20 83 4 24 5 35 29	94 525 43 165 193 251 120	46,03 108,03 290,01
Итого за Завтра Обед	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов_ Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60	16 1 5 12 17	2 6 14	20 83 4 24 5 35 29 29	94 525 43 165 193 251 120	46,03 108,03 290,01 199,1
Итого за Завтра Обед	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов	620 60 200 90 150 200 60 40	16 1 5 12 17 5 2	2 6 14 5	20 83 4 24 5 35 29 29	94 525 43 165 193 251 120 141 79	46,03 108,03 290,01 199,1
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов_ Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60	16 1 5 12 17	2 6 14	20 83 4 24 5 35 29 29	94 525 43 165 193 251 120	46,03 108,03 290,01 199,1
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	620 60 200 90 150 200 60 40	16 1 5 12 17 5 2	2 6 14 5	20 83 4 24 5 35 29 29	94 525 43 165 193 251 120 141 79	46,03 108,03 290,01 199,1
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов_ Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800	16 1 5 12 17 5 2 42	2 6 14 5	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Соки фруктовые (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10	2 6 14 5 27	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Соки фруктовые (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8	2 6 14 5 27	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энерге-	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдни Итого за день Рацион: Рацион	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе_ (Лето- Гороховое пюре с маслом_ Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето- Соки фруктовые _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) ик	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя:	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдни Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя:	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День:	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энерге-тическая	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдни Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: Вес блюда	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День: а	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энергетическая	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдні Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя:	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День: а Углеводы	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энерге-тическая	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдні Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: Вес блюда	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День: а	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энергетическая	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Лето-Осень) Чай с сахаром (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: Вес блюда 200 60 200	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День: а Углеводы	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энергетическая	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдні Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе (Лето- Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Соки фруктовые (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) ик 4 для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Лето-Осень) Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень)	620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: Вес блюда 200 60 200 30	16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68 2 Белки 6	2 6 14 5 27 27 14 14 14 53	20 83 4 24 5 35 29 29 16 142 6 33 39 264 День: а Углеводы	94 525 43 165 193 251 120 141 79 992 36 291 327 1844 понедельник Энергетическая 252 22 48 87	46,03 108,03 290,01 199,1 349,01 389,01 (лист 6

	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок (Лето-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	32	114	950	
Полдник						=	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом Инд (Лето-	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдн	іик	300	11	9	75	421	
Итого за день		1 820	50	57	306	2043	
							(лист 7)
Рацион: Рацион	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ	a	Энерге-	Nº
прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра		730	14	19	82	581	
Обед				•		•	•
•	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	2	40	45,06
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	18	138	831	
Полдник				•		•	•
•	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ик	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 830	50	51	259	1739	
							(лист 8)
Рацион: Рацион	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ	a	Энерге-	Nº
· '	тайменование олюда	всс олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая на воде с	150	6	9	25	208	182,12
	Соус смородиновый_ (Лето-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
1	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
Итого за Завтра	ак	710	15	11	115	629	
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	12	14	2	185	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
		800	39	25	118	880	
Итого за Обед							
Итого за Обед Полдник				_		•	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Полдник	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	389,01 186,01
	Запеканка манная с изюмом с	100 300	4 6	3	22 28	131 167	
Полдник	Запеканка манная с изюмом с	100	4		22	131	186,01
Полдник Итого за Полдн Итого за день	Запеканка манная с изюмом с	100 300 1 810	4 6 60	3	22 28 261	131 167 1676	186,01
Полдник Итого за Полдн	Запеканка манная с изюмом с	100 300	4 6 60	3 39	22 28 261 День :	131 167 1676 четверг	186,01
Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Запеканка манная с изюмом с ик н для ИНД 7-11	100 300 1 810 Неделя :	4 6 60	3 39 Пищевые веществ	22 28 261 День:	131 167 1676	,
Полдник Итого за Полдн Итого за день	Запеканка манная с изюмом с	100 300 1 810	4 6 60	3 39	22 28 261 День :	131 167 1676 четверг	186,01

26

353

209,01

29

150

Яйцо вареное_ (Лето-Осень)

	Горошек конс(порционно)_ (Лето-	60	3		5	33	
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтр а	ак	640	34	26	51	599	
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 запечёная	100	17	8	5	164	232,05
	Картофельное пюре_Инд (Лето-	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	33	23	111	919	
Толдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдн	ик	300	10	12	51	352	
Итого за день		1 750	77	61	213	1870	

(лист 10)
Рацион: Рацион для ИНД 7-11 Неделя: 2 День: пятница

Рацион: Рацион для инд 7-11		неделя: 2	2	день: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Тищевые вещест	ва	Энерге-	Nº		
прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры		
Завтрак		-							
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13		
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,03		
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05		
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65			
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71			
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02		
Итого за Завтр	ак	750	10	14	113	636			
Обед									
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05		
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01		
	Поджарка из говядины_ (Лето-	90	30	14	7	190	251,01		
	Овощное рагу с баклажанами_	150	2	3	11	93	143,01		
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01		
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141			
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79			
Итого за Обед		800	42	23	94	808			
Полдник		-		-					
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01		
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291			
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327			
Итого за день		1 850	62	51	246	1771			
Итого за перио	д	18 030	586	533	2507	18165			
Среднее значе	ние за период		58,6	53,3	250,7	1816,5			

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 Неделя: 1 День: понедельник Пищевые вещества Nº Энерге-Прием пищи Вес блюда Наименование блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы Завтрак 200 252 182,14 Каша ячневая жидкая молочная 4 12 31 Соус клубничный_ (Зима-Весна) 60 5 22 334,04 Чай с сахаром_ (Зима-Весна) 200 12 48 376,05 Хлеб пшеничный (Зима-Весна) 40 3 19 94 Яблоки (Зима-Весна) 200 20 94 338,02 Итого за Завтрак Обед 7 700 12 87 510 Салат из соленых огурцов с 60 37 21,02 3 2 102,03 200 5 4 16 152 Суп картофельный с горохом_ Курица тушенная в соусе_ (Зима-90 12 14 5 193 290,01 Макароны отварные с 150 6 7 37 233 203,04 Компот из смеси сухофруктов 200 349,01 29 120 Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) 60 5 29 141 Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-40

Итого за Обед		800	30	28	134	955	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	іик	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 800	47	54	260	1792	
					-	-	(лист
Рацион: Рацион	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	вторник	
		D 6		Пищевые вещести	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				•	•	•	
•	Яйцо вареное (Зима-Весна)	150	29	26		353	209.01
	Горошек конс(порционно) (Зима-	60	3	-	5	33	
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	0.0,00
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтра	/	650	38	27	78	720	000,00
лгого за <u>Завтра</u> Обед	an	030	30	21	70	720	
обед	Coper us upowej uspustu	60	1	2		F2	47,01
	Салат из квашеной капусты_	60	2	3 4	5	53	
	Рассольник ленинградский_	200			14	202	96,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Зима-	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Зима-	200	_		15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	<u> </u>
Итого за Обед		800	23	23	104	835	<u> </u>
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	186,01
Итого за Полдн	ик	300	6	3	28	167	
Итого за день		1 750	67	53	210	1722	
	-			<u>-</u>	-		(лист
Рацион: Рацион	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	среда	
		D 6		Пищевые вещести	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак						<u>.</u>	,
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый (Зима-	60	- J		5	22	334,05
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник (Зима-Весна)	40	3	6	13	116	570,00
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2	0	14	71	
	=\ /	200			20	94	220.00
14 2	Яблоки_ (Зима-Весна)		40	4.4			338,02
Итого за Завтра	ak j	730	13	14	107	627	
Обед	(2 2)						
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	19	23	5	304	245,06
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	44	40	117	1138	
Полдник			-	-	-	•	•
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя" (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдн		300	6	7	33	224	12 1,04
лого за полдп Итого за день		1 830	63	61	257	1989	1
о. о од дена		, 000				1000	<u>і</u> (лист
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		Понг.	четверг	(318101
			·	Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Eog			тическая	
Pontne:			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак	16	222	-	10	0.5		100 11
	Каша пшенная жидкая на воде с	200	7	13	35	287	182,11
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	60			5	22	334,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	ļ
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	<u> </u>
	Бананы_ (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтра	ак	760	16	15	125	708	
Обед							
- /	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01

	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба запечёная	100	17	8	5	164	232,05
	Каша рисовая рассыпчатая Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель (Зима-Весна)	200	•	1.0	32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	000,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	устео ржано-пшеничный_ (олма-	790	33	29	121	991	
Лого за осе <u>д</u> Полдник	<u>_</u>	790		23	121	991	<u>l</u>
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	000,01
Итого за Полдн	_\\-	300	10	14	39	327	
итого за полдг Итого за день	AINI	1 850	59	58	285	2026	
пого за день		1 030	39	30	203	2020	(лист
Рашион: Рашио	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		Лень.	пятница	(JIVIC)
		1		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	 	<u>l</u>	Desilia	лиры	Утловоды	TVI TOOTKAJI	родонтуры
Бивтри к	Макароны отварные с	150	6	5	37	218	203,03
		40	8	7	- 07	94	209,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)		0	'	10	48	,
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200		1	12		376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2	1	14	71	200.00
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200	4.5	1.2	20	94	338,02
1того за Завтра	ак	620	16	12	83	525	
Обед				1 ^			
	Салат из свеклы с яблоками_	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
1того за Обед	-	800	42	28	145	1008	
Толдник		_		-			
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полд н	INK	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 720	68	54	267	1860	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		<u></u>		<u></u>	<u>.</u>		(лист
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	понедельник	•
Помога пини	Наименование блюда	Вес блюда		Пишевые вешест	Энерге-	Nº	
				пищовые вещеет			
Прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
<u> </u>	паименование олюда	вес олюда	Белки		Углеводы	•	рецептуры
<u> </u>	Паименование олюда Каша пшеничная жидкая	200	Белки 6	Жиры		тическая	
<u> </u>	Каша пшеничная жидкая	200			34	тическая 252	182,13
<u> </u>	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна)	200		Жиры	34 5	тическая 252 22	182,13 334,03
<u> </u>	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200 60 200	6	Жиры	34 5 12	тическая 252 22 48	182,13
<u> </u>	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)	200 60 200 30	6	Жиры	34 5 12	252 22 48 87	182,13 334,03
<u> </u>	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	200 60 200 30 30	6 2 2	Жиры 11 4	34 5 12 10 14	252 22 48 87 71	182,13 334,03 376,05
Завтрак	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна)	200 60 200 30 30 30 200	6 2 2 2 3	Жиры 11 4 11	34 5 12 10 14 42	252 22 48 87 71 192	182,13 334,03
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна)	200 60 200 30 30	6 2 2	Жиры 11 4	34 5 12 10 14	252 22 48 87 71	182,13 334,03 376,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак	200 60 200 30 30 200 720	6 2 2 2 3 13	Жиры 11 4 1 16	34 5 12 10 14 42 117	252 22 48 87 71 192 672	182,13 334,03 376,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_	200 60 200 30 30 200 720	6 2 2 2 3 13	Жиры 11 4 11 16	34 5 12 10 14 42 117	252 22 48 87 71 192 672	182,13 334,03 376,05 338,03
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_ Рассольник ленинградский_	200 60 200 30 30 200 720 60 200	6 2 2 3 13	Жиры 11 4 1 16 10 4	34 5 12 10 14 42 117	252 22 48 87 71 192 672	182,13 334,03 376,05 338,03
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_ Рассольник ленинградский_ Курица тушенная в соусе_ (Зима-	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90	6 2 2 3 13 13	Жиры 11 4 1 16 10 4 14	34 5 12 10 14 42 117	252 22 48 87 71 192 672 105 202	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150	6 2 2 3 13	Жиры 11 4 1 16 10 4	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4	Жиры 11 4 1 16 10 4 14	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01
, Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4	Жиры 11 4 1 16 10 4 14	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13
Завтрак Итого за Завтра Обед	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40	6 2 2 3 13 1 2 12 4	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 10	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4	Жиры 11 4 1 16 10 4 14	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_ Рассольник ленинградский_ Курица тушенная в соусе_ (Зима-Каша рисовая рассыпчатая_Инд Компот из свежих яблок_ (Зима-Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 10	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна)	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26	Жиры 11 4 11 16 10 4 14 10 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед Полдник	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед Полдник	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26	Жиры 11 4 11 16 10 4 14 10 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полднитого за день	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	6 2 2 3 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01
Завтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полднитого за день	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) вананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_ Рассольник ленинградский_ Курица тушенная в соусе_ (Зима-Каша рисовая рассыпчатая_Инд Компот из свежих яблок_ (Зима-Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом_Инд ник н для ИНД_7-11	200 60 200 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 820 Неделя:	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 9 9 63	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312	тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421 2125	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01 389,01 410,07
Завтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полдник Рацион: Рацион	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) вананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Соки фруктовые (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 820	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 38	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421 2125	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01 389,01 410,07 (лист
Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 820 Неделя:	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 9 9 63	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312 День:	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421 2125 Вторник Энерге-тическая	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01 389,01 410,07 (лист
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Бананы_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком_ Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе_ (Зима-Каша рисовая рассыпчатая_ Инд Компот из свежих яблок_ (Зима-Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом_ Инд ник Н для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша ячневая жидкая молочная	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 820 Неделя:	6 2 2 3 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 11 10 38 9 9 63	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312 День: ва Углеводы	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421 2125 Вторник Энерге-тическая	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01 389,01 410,07 (лист
автрак Ттого за Завтра Ттого за Обед Ттого за Полдник Ттого за день Рацион: Рацион	Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Бананы (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский Курица тушенная в соусе (Зима-Каша рисовая рассыпчатая Инд Компот из свежих яблок (Зима-Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Ватрушка с повидлом Инд ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда	200 60 200 30 30 30 200 720 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 820 Неделя:	6 2 2 3 13 13 1 2 12 4 5 2 26 2 9 11 50	Жиры 11 4 16 10 4 14 10 38 9 9 63	34 5 12 10 14 42 117 3 14 5 38 15 29 16 120 6 69 75 312 День:	Тическая 252 22 48 87 71 192 672 105 202 193 252 60 141 79 1032 36 385 421 2125 Вторник Энерге-тическая	182,13 334,03 376,05 338,03 96,01 290,01 171,13 342,01 389,01 410,07 (лист

94

209,01

8

40

Яйцо вареное_ (Зима-Весна)

	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра		730	14	19	82	581	000,02
Обед	un	700	17	10	UZ.	301	
ООЕД	Division opening (2)	60	1	1 2		52	67.01
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5		67,01
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	70100 PARTIE HEETIN HEN (ONNIC	800	29	24	137	894	
Полдник		000	23	24	107	034	
ПОЛДНИК	O (O D)	000	1 0	T	1 0	00	000.04
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 830	53	57	258	1802	
							(лист 8)
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	среда	
	·· · · ·	•		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			DCJIKVI	Жиры	УПСВОДЫ	TVI ICCIRAZI	роцентуры
l an thak	Vauva apagus =	450		1 0	0.5	000	400.40
	Каша овсяная жидкая на воде с	150	6	9	25	208	182,12
	Соус смородиновый_ (Зима-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
Итого за Завтра		710	15	11	115	629	
Обед	<u> </u>	7.10	10		110	020	
ООСД	Capat us sapaul ly approved a	60		3	2	37	21,02
	Салат из соленых огурцов с		0				
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90	12	14	2	185	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	_ \ _	800	38	26	117	884	
Полдник	1	000				001	1
ПОЛДНИК	Court deputation to (2000 Popula)	200	2		6	26	200.01
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200		_		36	389,01
	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	186,01
Итого за Полдн	ник	300	6	3	28	167	
Итого за день		1 810	59	40	260	1680	
							(лист 9)
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	четверг	
		D (Пищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				1			1 ' //
Gub i puit	Яйцо вареное (Зима-Весна)	150	20	26		353	200.01
			29	20	_		209,01
	Горошек конс(порционно)_ (Зима-	60	3	+	5	33	070.05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра	ак	640	34	26	51	599	
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 запечёная	100	17	8	5	164	
							232,05
	Картофельное пюре_Инд (Зима-	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
<u> </u>	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	34	22	115	928	
Полдник	1						•
li	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
		50	4	5	28	170	JUJ,U I
	Булочка_ (Зима-Весна)						
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	1
		200	10	12	51	352	
Итого за Полдн	ник	300	10	00	017	4070	

(лист 10)

60

217

1879

78

1 750

Итого за день

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

Рацион. Рацион для инд 7-11		педеля. 2			депв.	пятница	
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Т ищевые вещест	Энерге-	Nº	
прием пищи	Прием пищи Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
автрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	60			5	22	334,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
того за Завтра	ак	750	10	14	113	636	
бед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Щи из квашеной капусты с	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины_ (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
того за Обед		800	53	32	116	906	
олдник				•			
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
того за Полдн	ик	300	10	14	39	327	
того за день		1 850	73	60	268	1869	
того за перио,	д	18 010	617	560	2594	18744	
реднее значе	ние за период		61,7	56	259,4	1874,4	