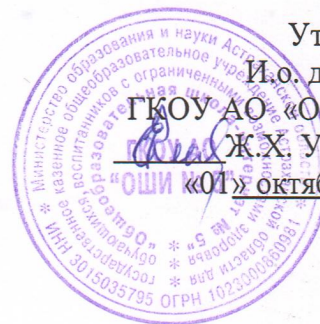




Утверждаю:

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) для детей от 7 до 11 лет

«Индивидуальное меню»

г. Астрахань, 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		700	7	12	87	510	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со	80	1	4	3	54	27,01
	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе (Лето-	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							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 820	44	51	235	1669	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		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	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	23	25	99	838	
Полдник							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	186,01
Итого за Полдник		300	6	3	28	167	
Итого за день		1 750	67	55	205	1725	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		730	13	14	107	627	
Обед							
	Салат из свежих огурцов (Лето-	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	19	23	5	304	245,06
	Рагу из овощей (Лето-Осень)	150	3	4	18	120	143,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	30	35	96	954	
Полдник							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя" (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	6	7	33	224	
Итого за день		1 830	49	56	236	1805	

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на воде с	200	7	13	35	287	182,11
	Соус клубничный (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно) (Лето-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		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
	Рыба запечёная	100	17	8	5	164	232,05
	Каша рисовая рассыпчатая Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	30	118	988	
Полдник							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 850	59	59	282	2023	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с	150	6	5	37	218	203,03
	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 Завтрак		620	16	12	83	525	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе (Лето-	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 (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	27	142	992	
Полдник							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 720	68	53	264	1844	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	6	11	34	252	182,13
	Соус вишневый (Лето-Осень)	60			5	22	334,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Пряник (Лето-Осень)	30	2	4	10	87	
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		720	13	16	117	672	
Обед							

	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 Полдник		300	11	9	75	421	
Итого за день		1 820	50	57	306	2043	

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак		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 Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 830	50	51	259	1739	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
Итого за Завтрак		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	
Итого за Обед		800	39	25	118	880	
Полдник							
	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	186,01
Итого за Полдник		300	6	3	28	167	
Итого за день		1 810	60	39	261	1676	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		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	
Полдник							
	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 Полдник		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	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак		750	10	14	113	636	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Ши 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 Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 850	62	51	246	1771	
Итого за период		18 030	586	533	2507	18165	
Среднее значение 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	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	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		700	7	12	87	510	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе (Зима-	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	

Итого за Обед		800	30	28	134	955	
Полдник							
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 800	47	54	260	1792	

(лист 2)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
	Бананы_ (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		650	38	27	78	720	
Обед							
	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	47,01
	Рассольник ленинградский	200	2	4	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	
Итого за Обед		800	23	23	104	835	
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 Полдник		300	6	3	28	167	
Итого за день		1 750	67	53	210	1722	

(лист 3)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый_ (Зима-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Зима-Весна)	40	3	6	13	116	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		730	13	14	107	627	
Обед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	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 Полдник		300	6	7	33	224	
Итого за день		1 830	63	61	257	1989	

(лист 4)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Бананы_ (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		760	16	15	125	708	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01

Ши 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			32	130	359,01
Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	790	33	29	121	991	
Полдник						
Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник	300	10	14	39	327	
Итого за день	1 850	59	58	285	2026	

(лист 5)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	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 Завтрак		620	16	12	83	525	
Обед							
	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	
Итого за Обед		800	42	28	145	1008	
Полдник							
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 720	68	54	267	1860	

(лист 6)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	6	11	34	252	182,13
	Соус вишневый (Зима-Весна)	60			5	22	334,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник (Зима-Весна)	30	2	4	10	87	
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		720	13	16	117	672	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	202	96,01
	Курица тушенная в соусе (Зима-	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок (Зима-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	38	120	1032	
Полдник							
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Ватрушка с повидлом Инд	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдник		300	11	9	75	421	
Итого за день		1 820	50	63	312	2125	

(лист 7)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный (Зима-Весна)	60			5	22	334,04
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01

	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 Завтрак		730	14	19	82	581	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая	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		800	29	24	137	894	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 830	53	57	258	1802	

(лист 8)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		710	15	11	115	629	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90	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							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Запеканка манная с изюмом с	100	4	3	22	131	186,01
Итого за Полдник		300	6	3	28	167	
Итого за день		1 810	59	40	260	1680	

(лист 9)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		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	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	34	22	115	928	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	10	12	51	352	
Итого за день		1 750	78	60	217	1879	

(лист 10)

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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-Весна)	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		750	10	14	113	636	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Щи из квашеной капусты с	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины (Зима-Весна)	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с	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-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	53	32	116	906	
Полдник							
	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	10	14	39	327	
Итого за день		1 850	73	60	268	1869	
Итого за период		18 010	617	560	2594	18744	
Среднее значение за период			61,7	56	259,4	1874,4	