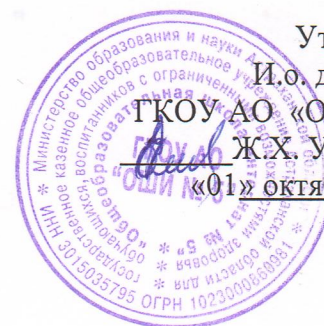




Утверждаю:

И.о. директора
ГКОУ АО «ОШИ № 5»

Ж.Х. Утегалиева
«01» октября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»
Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет

г. Астрахань, 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	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
	Соус клубничный (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
Итого за Завтрак		680	16	17	83	573	
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	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин	Жаркое по-домашнему (Лето-	200	12	11	24	242	259,01
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	21	14	87	573	
2й Ужин	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	84	83	330	2520	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (Лето-	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		700	25	23	61	599	
Обед	Салат из свежих помидоров и	100	1	7	4	81	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 (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	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		840	23	28	101	870	
Полдник	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога (Лето-	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдник		300	24	19	23	373	
Ужин	Плов из курицы (Лето-Осень)	200	21	22	36	434	291,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	28	22	90	693	
2й Ужин							

	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 590	106	98	284	2655	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 7-11**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Лето-	60			5	22	334,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Итого за Завтрак	680	21	18	82	598	
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	12	14	2	185	245,01
	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	23	26	93	835	
Полдник	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя" (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник	300	10	13	36	308	
Ужин	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53	45,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	590	28	25	108	787	
2й Ужин	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131		
Итого за день	2 570	88	89	328	2659		

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 7-11**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Масло сливочное(порционно)_	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтрак		650	11	21	87	611	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Ши из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	164	232,03
	Каша рисовая рассыпчатая_	150	4	8	38	144	171,09
	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	28	118	880	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)_	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком_	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	

Итого за Ужин		570	21	18	54	476	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 510	85	94	310	2509	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	22	18	86	612	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с клецками	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
		600	27	18	102	692	
Итого за Ужин		600	27	18	102	692	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 520	111	90	381	2838	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	20	20	75	584	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	21	22	95	796	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Оладьи (Лето-Осень)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	12	16	43	378	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	200	10	10	15	193	289,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	

Итого за Ужин		550	20	13	78	530	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	79	78	300	2419	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 1		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	22	22	95	695	
Обед							
	Салат из свежих помидоров_	100	1	6	5	85	23,01
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	23	23	141	889	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Лето-Осень)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные_	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	19	9	81	581	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 620	96	82	354	2710	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 7-11		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	22	20	78	595	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с	200	2	5	7	235	88,05
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	31	113	900	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	100	5	7	59	284	410,03
Итого за Полдник		300	11	13	68	404	
Ужин							
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	30	14	7	190	251,01
	Гороховое пюре с маслом_	150	17	5	35	251	199,03

	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	53	27	86	736	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 560	118	98	354	2766	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
Итого за Завтрак		680	21	20	109	715	
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 рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		800	26	17	138	821	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	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 Ужин		600	23	17	105	685	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	90	81	403	2763	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Лето-	60			5	22	334,05
	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
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	17	17	81	591	
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	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога с изюмом	100	16	10	16	221	223,07

Итого за Полдник		300	22	16	25	341	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей	200	13	13	21	255	125,02
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	23	17	69	536	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	107	82	302	2479	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-Осень)	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		690	29	25	85	724	
Обед							
	Салат из свежих огурцов (Лето-Осень)	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью с	200	6	8	7	233	102,07
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	164	232,03
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	20	2		10	47	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		770	30	23	92	825	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	200	10	10	15	193	289,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	17	10	69	452	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 510	96	83	309	2568	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Лето-Осень)	60			5	22	334,03
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтрак		660	9	19	83	593	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Щи из свеж капусты с	200	2	5	7	235	88,05
	Поджарка из говядины (Лето-Осень)	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-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	24	93	866	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01

	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченный (Лето-	200	4	8	32	214	125,04
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		620	18	20	84	605	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
		200	6	7	9	131	
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 580	89	90	311	2606	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	21	20	96	703	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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		800	29	25	138	918	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Лето-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
Итого за Ужин		600	20	7	84	582	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
		200	6	7	9	131	
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	102	81	355	2759	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		610	11	14	88	550	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Суп крестьянский (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Котлеты из говядины (Лето-	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	26	32	132	946	

Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя" (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	23	18	64	523	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 490	76	85	329	2469	
Итого за период		35 630	1327	1214	4650	36720	
Среднее значение за период			94,8	86,7	332,1	2622,9	

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 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	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
	Соус клубничный (Зима-Весна)	60			5	22	334,04
Итого за Завтрак		680	16	17	83	573	
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	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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	26	134	940	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Зима-	200	12	11	24	242	259,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	22	14	87	579	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	88	84	355	2634	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		700	25	23	61	599	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	53	47,01
	Рассольник ленинградский со	200	2	5	13	210	96,05

	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	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	24	103	843	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога (Зима-	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдник		300	24	19	23	373	
Ужин							
	Плов из курицы (Зима-Весна)	200	21	22	36	434	291,01
	Соленые (огурцы) (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	27	22	89	687	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 550	105	94	285	2622	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Зима-	60			5	22	334,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	21	18	82	598	
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	12	14	2	185	245,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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	37	30	114	1009	
Полдник	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя" (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник		300	10	13	36	308
Ужин	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	28	22	105	748	
2й Ужин	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 570	102	90	346	2794	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный (Зима-Весна)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтрак		650	11	21	87	611	
Обед							

	Винегрет овощной (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба запечённая (порционно)	100	17	8	5	164	232,03
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	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	27	121	883	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Курица запеченная (порционно)	90	8	11	5	144	296,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	34	30	79	726	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 510	98	105	338	2762	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	22	18	86	612	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с клецками	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	27	18	102	692	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 520	111	91	384	2854	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		630	20	20	75	584	

Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	53	47,01
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	21	23	97	816	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Оладьи (Зима-Весна)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	12	16	43	378	
Ужин							
	Пагу из курицы (Зима-Весна)	200	10	10	15	193	289,01
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	20	16	80	569	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	79	82	304	2478	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 1			День: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	22	22	95	695	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Поджарка из говядины (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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		800	45	27	137	910	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Зима-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	20	9	81	587	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	119	86	350	2737	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый (Зима-Весна)	60			5	22	334,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	

	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	22	20	78	595	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский со	200	2	5	13	210	96,05
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	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	37	119	932	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Ватрушка с повидлом (Зима-	100	5	7	59	284	410,03
Итого за Полдник		300	11	13	68	404	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	Соленые (огурцы) (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	52	27	85	730	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 560	117	104	359	2792	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 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	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Зима-Весна)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
Итого за Завтрак		680	21	20	109	715	
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 рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	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	23	137	884	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленые (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	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 Ужин		600	23	17	105	685	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	93	87	402	2826	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								

	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Зима-	60			5	22	334,05
	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
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	17	17	81	591	
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	150	17	5	35	251	199,03
	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							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога с изюмом	100	16	10	16	221	223,07
Итого за Полдник		300	22	16	25	341	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей	200	13	13	21	255	125,02
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	24	20	71	581	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	107	86	303	2528	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		690	29	25	85	724	
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 (порционно)	100	17	8	5	164	232,03
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	20	2		10	47	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		770	31	22	96	834	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	200	10	10	15	193	289,01
	Соленые (огурцы) (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	16	10	68	446	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 510	96	82	312	2571	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Зима-Весна)	60			5	22	334,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Итого за Завтрак	660	9	19	83	593	
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-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	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	53	30	116	891	
Полдник	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
	Итого за Полдник	300	14	20	42	411	
Ужин	Котлеты рубленные из кур	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченный (Зима-	200	4	8	32	214	125,04
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
	Итого за Ужин	620	18	23	86	644	
2й Ужин	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день	2 580	100	99	336	2670		

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 7-11			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	21	20	96	703	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	28	26	136	912	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Зима-Весна)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш) (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна)	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
Итого за Ужин		600	20	7	84	582	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	101	82	353	2753	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		610	11	14	88	550	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком_	60	1	10	3	105	
	Суп крестьянский (Зима-	200	2	5	12	209	98,01
	Котлеты из говядины (Зима-	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая_	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	26	38	132	1003	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя" (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Азу из курицы (Зима-Весна)	200	11	10	23	226	259,14
	Соление (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	22	14	71	513	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 450	75	87	336	2516	
Итого за период		35 490	1391	1259	4763	37537	
Среднее значение за период			99,4	89,9	340,2	2681,2	