



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 12 до 18 лет

г. Астрахань, 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ Рацион питания (меню) для детей от 12-18 лет
ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	17	15	95	704	
Обед	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Овощное рагу с баклажанами	180	2	4	14	112	143,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед	950	25	31	117	904	
Полдник	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
	Итого за Полдник	350	18	27	59	557	
Ужин	Жаркое по-домашнему (Лето-Осень)	250	14	14	32	306	259,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Ужин	650	23	18	105	686	
2й Ужин	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	89	98	385	2982	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (Лето-Осень)	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		760	27	24	68	729	
Обед	Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
	Суп крестьянский (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед	960	32	34	135	998	
Полдник	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога (Лето-Осень)	150	28	19	21	373	223,04
	Итого за Полдник	350	34	26	30	504	
Ужин	Плов из курицы (Лето-Осень)	250	17	17	49	422	291,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Ужин	660	24	17	116	742	

2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 930	123	107	358	3093	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	18	84	700	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Рагу из овощей (Лето-Осень)	200	4	5	23	155	143,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		980	30	37	115	1078	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	89	45,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	29	29	135	930	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	101	109	422	3388	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	200	7	11	36	272	182,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		700	15	23	101	791	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	33	31	135	981	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		640	22	18	66	533	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 830	94	106	370	2993	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром__	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-	40			16	79	
Итого за Завтрак		740	24	17	103	779	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе__	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	44	32	163	1124	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины__	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	22	116	817	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	124	105	450	3408	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Завтрак		720	20	20	83	708	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	29	30	125	1024	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Лето-Осень)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно)__ (Лето-	60	3	1	12	65	
Итого за Полдник		350	15	16	52	417	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02

	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		660	28	21	110	769	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	98	94	379	3049	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 1****День: воскресенье**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		800	23	28	98	854	
Обед	Салат из свежих помидоров	120	2	6	6	91	23,02
	Борщ с картофелем, со	260	3	7	18	147	83,06
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		1 030	30	31	165	1088	
Полдник	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-Осень)	150	22	18	22	344	219,04
	Итого за Полдник		350	28	25	31	475
Ужин	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	14	109	765	
2й Ужин	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		3 070	119	104	412	3302	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 2****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	9	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Яблоки (Лето-Осень)		200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	23	19	88	730	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Щи из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		960	24	34	130	956	
Полдник							
	Молоко кипяченное (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	150	6	9	49	266	410,04

Итого за Полдник		350	12	15	58	386	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Лето-	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	116	891	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 930	123	103	401	3094	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	120	2	5	5	71	45,07
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		1 020	33	25	165	1045	
Полдник							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе__	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	23	18	123	768	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		3 000	102	98	463	3321	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	18	19	91	729	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом__	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	

Итого за Обед		960	46	36	143	1145	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	20	32	435	
Ужин							
	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	17	88	622	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	123	99	363	3062	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 2****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		750	28	26	73	771	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	34	28	123	1002	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		640	23	17	88	627	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 880	109	105	352	3088	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 2****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	20	92	737	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Ши из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Поджарка из говядины (Лето-	100	30	14	7	189	251,02
	Овощное рагу с баклажанами	180	2	4	14	112	143,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	164	

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	41	29	110	936	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Котлеты рубленные из кур	100	13	16	7	221	294,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	30	26	130	887	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	107	109	400	3248	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	210	8	14	35	308	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		730	21	23	105	838	
Обед							
	Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04
	Борщ с картофелем, со	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	36	34	158	1096	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	12	108	746	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 930	122	100	411	3275	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 2		День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	17	91	689	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	100	1	6	4	79	27,04
	Суп крестьянский (Лето-	250	5	7	32	211	98,02
	Котлеты из говядины (Лето-	100	16	19	13	289	271,02

	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	32	39	174	1109	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	18	76	581	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 860	90	99	429	3059	
Итого за период		40 870	1524	1436	5595	44362	
Среднее значение за период			108,9	102,6	399,6	3168,7	

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 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	17	15	95	704	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		930	30	31	147	1024	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Зима-	250	14	14	32	306	259,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		650	24	18	105	695	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 850	95	98	415	3111	

(лист 2)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	

	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		760	27	24	68	729	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	31	32	124	1025	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога (Зима-	150	28	19	21	373	223,04
Итого за Полдник		350	34	26	30	504	
Ужин							
	Плов из курицы (Зима-Весна)	250	17	17	49	422	291,02
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	17	114	731	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 910	122	105	345	3109	

(лист 3)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	20	18	84	700	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	49	43	136	1291	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Соленые (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	29	24	129	864	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 900	120	110	437	3535	

(лист 4)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	200	7	11	36	272	182,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02

Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак	700	15	23	101	791	
Обед						
Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	920	34	28	140	973	
Полдник						
Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник	350	18	28	59	568	
Ужин						
Курица запеченая	100	9	12	5	160	296,02
Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин	670	39	39	99	914	
2й Ужин						
Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин	200	6	6	9	120	
Итого за день	2 840	112	124	408	3366	

(лист 5)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	24	17	103	779	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	11	88	54,02
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	43	31	165	1128	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	33	22	115	816	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 920	124	104	451	3411	

(лист 6)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
	Итого за Завтрак	720	20	20	83	708	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Итого за Обед	940	30	30	128	1042	
Полдник	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Зима-Весна)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно) (Зима-	60	3	1	12	65	
	Итого за Полдник	350	15	16	52	417	
Ужин	Рагу из курицы (Зима-Весна)	250	18	17	31	355	289,02
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Итого за Ужин	660	29	27	113	834	
2й Ужин	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Итого за 2й Ужин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	100	100	385	3132	

(лист 7)

Рацион: Рацион для Основных 12-18			Неделя: 1			День: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05	
Итого за Завтрак		800	23	28	98	854	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со	260	3	7	18	147	83,06
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79		
Итого за Обед		950	47	32	155	1034	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Зима-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79		
Итого за Ужин		690	33	14	109	774	
2й Ужин	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 990	137	105	402	3257	

(лист 8)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	9	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Яблоки (Зима-Весна)		200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	23	19	88	730	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный		40			16	79	
Итого за Обед		940	26	45	140	1079	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Зима-	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдник		350	12	15	58	386	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный		40			16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	114	880	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	125	114	409	3206	

(лист 9)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Яблоки (Зима-Весна)		200				94	338,05
Итого за Завтрак		740	22	21	107	820	
Обед							
	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный		40			16	79	
Итого за Обед		940	36	28	158	1054	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соление (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный		40			16	79	
Итого за Ужин		690	24	18	122	767	

2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 920	106	101	455	3329	

(лист 10)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		720	18	19	91	729	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	46	36	141	1137	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдник		350	29	20	32	435	
Ужин							
	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	25	23	92	697	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	124	105	365	3129	

(лист 11)

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		750	28	26	73	771	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	35	26	128	1009	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	28	59	568	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	250	18	17	31	355	289,02
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	

Итого за Ужин		640	23	17	86	616	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 860	110	103	355	3084	

(лист 12)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	20	92	737	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Щи из квашеной капусты с	250	6	16	27	278	92,02
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	63	48	155	1256	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдник		350	18	27	59	557	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур	100	13	16	7	221	294,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	32	134	962	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	130	134	449	3643	

(лист 13)

Рацион: Рацион для Основных 12-18		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	210	8	14	35	308	182,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		730	21	23	105	838	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с картофелем, со	250	3	7	18	141	83,06
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	35	34	152	1074	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Зима-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдник		350	28	25	31	475	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03

	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	12	107	745	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 910	122	100	404	3252	

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 12-18**Неделя: 2****День: воскресенье**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05	
Итого за Завтрак		710	12	17	91	689	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
	Суп крестьянский (Зима-	250	5	7	32	211	98,02
	Котлеты из говядины (Зима-	100	16	19	13	289	271,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79		
Итого за Обед		940	33	50	176	1213	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдник		350	16	18	79	549	
Ужин							
	Азу из курицы (Зима-Весна)	250	14	14	28	296	259,08
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	26	18	87	639	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 860	93	110	442	3221	
Итого за период		40 500	1620	1513	5722	45785	
Среднее значение за период			115,7	108,1	408,7	3270,4	