

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Есаульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Есаульская СКШИ»


Е.В.Синицына

Приказ №143 от 29. 09.2023 года

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

2023 год

Пронумеровано,

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Макароны отварные с сыром 230	230	12	11	44	323	108,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			12	19	54	439	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Конфеты шоколадные	40	3	12	88	114	335
Итого за Завтрак 2			5	13	118	248	
Обед							
	Салат из свеклы отварной 100	100	1	5	8	76	54,15
	Рассольник Ленинградский 250	250	6	8	17	162	54,17
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5	7	37	231	54,19
	Гуляш из говядины 120	120	20	20	5	283	14,02
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			33	40	90	846	
Полдник							
	Кекс столичный 100	100	5	19	55	408	8,01
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Полдник			5	19	64	446	
Ужин							
	Курица отварная 120	120	17	4	12	153	28,01
	Картофель отварной в молоке 180	180	5	7	32	211	29,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Апельсины	150			11	52	390
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			24	12	67	483	
Ужин 2							
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			91	117	453	2715	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Суп молочный с макаронными изделиями 230	230	6	5	21	154	35,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			15	13	37	328	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Завтрак 2					21	95	
Обед							
	Борщ с капустой со сметаной 250	250	6	8	13	142	345,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	120	16	9	8	177	54,23
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			26	24	188	566	
Полдник							
	Вафли	125	4	5	112	513	376
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			10	12	121	649	
Ужин							
	Плов из отварной говядины 280	280	21	22	54	496	398,02
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин			23	23	82	622	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			86	86	509	2513	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 220	220	28	39	4	479	54,25
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			32	51	18	658	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Завтрак 2			2	1	30	134	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 250	250	11	5	17	161	54,26
	Капуста тушеная с мясом 240	240	27	27	16	417	7,01
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			41	42	65	802	
Полдник							
	Ватрушка творожная 120	120	18	30	39	498	2,02
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			24	37	48	634	
Ужин							
	Плов из булгура с курицей 240	240	24	10	46	375	368,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Апельсины	150			11	52	390
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			24	10	67	467	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			135	155	288	2948	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 220	220	38	24	37	510	25,02
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Молоко сгущенное	25	1	1	4	25	292
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			44	37	57	730	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Завтрак 2					21	95	
Обед							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп сливочный с рыбой 250	250	9	7	12	152	357,03
	Жаркое по домашнему 250	250	25	24	21	404	4,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			35	31	56	650	
Полдник							
	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			13	18	71	511	
Ужин							
	Котлета из курицы 100	100	19	4	13	169	365,03
	Макароны отварные 180	180	6	7	39	242	54,28
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			28	13	84	565	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			132	113	349	2804	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшениная 230	230	10	13	43	331	54,29
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			18	21	57	489	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Конфеты шоколадные	45	4	14	98	129	335
Итого за Завтрак 2			4	14	117	204	
Обед							
	Икра свекольная	100	2	7	11	119	32
	Суп картофельный с клецками 300	300	7	5	17	141	20,02
	Пицца с сосисками 300	300	21	29	3	225	21,02
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			30	41	174	557	
Полдник							
	Пряник	150	14	8	233	300	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			20	15	242	436	
Ужин							
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Курица отварная 120	120	17	4	12	153	28,01
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Картофель отварной в молоке 180	180	5	7	32	211	29,01
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин			24	12	73	505	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			108	117	723	2444	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Каша манная молочная 240	240	10	13	46	340	23,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			20	29	62	592	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Завтрак 2			2	1	30	134	
Обед							
	Горошек зеленый	100	3		6	37	54,2
	Суп крестьянский с крупой рисовой 280	280	7	9	16	169	17,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			32	19	79	614	
Полдник							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Печенье	150	13	1	85	414	373
Итого за Полдник			19	8	94	550	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины 120	120	17	15	5	228	316,01
	Рис отварной 230	230	6	8	56	320	54,34
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин			24	24	82	642	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			109	95	407	2785	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 230	230	19	29	5	363	54,36
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			27	37	19	521	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Завтрак 2					21	95	
Обед							
	Икра морковная	100	2	7	10	113	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями 280	280	7	4	26	167	15,02
	Котлеты из говядины 110	110	20	20	18	332	366,01
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			45	32	111	911	
Полдник							
	Булочка школьная 130	130	11	4	74	377	338,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			17	11	83	513	
Ужин							
	Рагу из курицы 280	280	29	10	25	304	370,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			29	10	45	382	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			130	104	339	2675	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная 230	230	10	15	39	329	54,38
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			10	23	49	444	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Завтрак 2			2	1	30	134	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Щи из свежей капусты со сметаной 280	280	6	8	8	134	353,02
	Пицца с сосисками 300	300	21	29	3	225	21,02
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			28	46	161	543	
Полдник							
	Вафли	150	5	6	135	616	376
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Полдник			5	6	144	654	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Котлеты из свинины	100	14	14	12	229	30
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Ужин			23	22	71	583	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			80	112	515	2611	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Каша молочная "Дружба" 230	230	6	8	27	205	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			14	16	41	363	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Завтрак 2					19	75	
Обед							
	Помидор соленый	100					286
	Суп картофельный с горохом 280	280	9	6	23	186	54,4
	Макароны отварные 180	180	6	7	39	242	54,28
	Гуляш из говядины 120	120	20	20	5	283	14,02
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			36	33	90	805	
Полдник							
	Кекс столичный 100	100	5	19	55	408	8,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			11	26	64	544	
Ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной 280	280	33	34	37	582	318,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			35	35	68	718	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			108	124	342	2758	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная 230	230	10	15	39	329	54,38
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			26	46	57	743	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Завтрак 2					19	75	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	1	5	13	106	34
	Суп сливочный с рыбой 250	250	9	7	12	152	357,03
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	8	43	287	54,41
	Котлеты из говядины 110	110	20	20	18	332	366,01
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			42	41	111	989	
Полдник							
	Сырники	100	17	9	22	239	6,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			23	16	31	375	
Ужин							
	Жаркое по домашнему 250	250	25	24	21	404	4,01
	Горошек зеленый 100	100	3		6	37	54,32
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Ужин			28	24	49	538	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			131	141	327	2973	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 220	220	38	24	37	510	25,02
	Повидло, джем порция	50			34	132	10
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			42	36	85	821	
Завтрак 2							
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2					19	75	
Обед							
	Салат из свеклы отварной 100	100	1	5	8	76	54,15
	Суп картофельный с клецками 300	300	7	5	17	141	20,02
	Рис отварной 230	230	6	8	56	320	54,34
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	120	16	9	8	177	54,23
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			30	27	232	786	
Полдник							
	Пряник	100	10	6	155	200	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			16	13	164	336	
Ужин							
	Рагу из курицы 280	280	29	10	25	304	370,02
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			31	11	56	440	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			131	101	616	2711	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2


День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 220	220	28	39	4	479	54,25
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			28	47	14	595	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Завтрак 2			2	1	30	134	
Обед							
	Горошек зеленый	100	3		6	37	54,2
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 250	250	11	5	17	161	54,26
	Капуста тушеная с мясом 240	240	27	27	16	417	7,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			42	32	62	709	
Полдник							
	Ватрушка творожная 120	120	18	30	39	498	2,02
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			24	37	48	634	
Ужин							
	Помидор соленый	100					286
	Жаркое по домашнему 250	250	25	24	21	404	4,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Груши порция	150			12	57	310
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			27	25	45	528	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			135	156	259	2853	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Каша вязкая молочная кукурузная 230	230	8	12	50	346	54,42
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			23	43	66	744	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Завтрак 2					19	75	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	1	5	13	106	34
	Суп крестьянский с крупой рисовой 280	280	7	9	16	169	17,02
	Рис отварной 230	230	6	8	56	320	54,34
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша) 120	120	28	36	6	464	38,02
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			43	58	114	1153	
Полдник							
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Булочка школьная 130	130	11	4	74	377	338,01
Итого за Полдник			17	11	83	513	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины 120	120	17	15	5	228	316,01
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			23	23	60	540	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			118	149	402	3278	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Каша манная молочная 240	240	10	13	46	340	23,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак			15	25	62	535	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Завтрак 2			2	1	30	134	
Обед							
	Икра морковная	100	2	7	10	113	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями 280	280	7	4	26	167	15,02
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед			30	21	213	666	
Полдник							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Ватрушка творожная 120	120	18	30	39	498	2,02
Итого за Полдник			24	37	48	634	
Ужин							
	Плов из отварной говядины 280	280	21	22	54	496	398,02
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Ужин			25	24	87	659	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2			12	14	60	253	
Итого за день			108	122	500	2881	

Итого за период	1602	1692	6029	38949	
Среднее значение за период	114,4	120,9	430,6	2782,1	

оставил  Никитина Светлана Геннадьевна

вердил  Синицына Евгения Валерьевна

