

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 8 ДО 11 ЛЕТ**

**2023 год**

Пронумеровано,  
и скреплено печатью

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Макароны отварные с сыром 230	230	12	11	44	323	108,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			12	19	53	435	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Конфеты шоколадные	40	3	12	88	114	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>			5	13	118	248	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61	54,13
	Рассольник Ленинградский 200	200	5	6	14	129	54,18
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	31	193	54,05
	Гуляш из говядины 100	100	17	17	4	236	14,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			28	33	77	709	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный 100	100	5	19	55	408	8,01
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Полдник</b>			5	19	64	446	
<b>Ужин</b>							
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Апельсины	150			11	52	390
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			21	10	59	418	
<b>Ужин 2</b>							
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			83	108	431	2509	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Суп молочный с макаронными изделиями 220	220	6	5	20	148	35,03
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			15	13	35	318	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
<b>Итого за Завтрак 2</b>					21	95	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой со сметаной 200	200	5	6	10	114	345,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 100	100	14	7	6	147	54,22
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			22	19	178	475	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	100	3	4	90	411	376
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	99	547	
<b>Ужин</b>							
	Плов из отварной говядины 210	210	16	16	41	372	398,01
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
<b>Итого за Ужин</b>			18	17	68	494	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			76	74	461	2182	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с сыром 220	220	28	39	4	479	54,25
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			32	51	17	654	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	30	134	
<b>Обед</b>							
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			41	42	64	798	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
<b>Итого за Полдник</b>			21	32	42	551	
<b>Ужин</b>							
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			24	10	66	463	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			132	150	279	2853	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное	25	1	1	4	25	292
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			40	34	52	680	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
<b>Итого за Завтрак 2</b>					21	95	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	10	121	357,01
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			28	25	49	534	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
<b>Итого за Полдник</b>			13	18	71	511	
<b>Ужин</b>							
	Котлета из курицы 90	90	17	4	12	153	365,02
	Макароны отварные	150	5	6	33	202	54,01
	Соус белый основной 25	20	1	1	1	13	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			25	12	76	501	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			118	103	329	2574	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная пшеничная 220	220	9	13	41	317	54,3
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
<b>Итого за Завтрак</b>			17	21	54	471	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	11	96	175	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками 200	200	5	3	11	94	20,01
	Икра свекольная	100	2	7	11	119	32
	Пицца с сосисками 240	240	17	24	3	180	21,01
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			24	34	167	461	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	100	10	6	155	200	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
<b>Итого за Полдник</b>			16	13	164	336	
<b>Ужин</b>							
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Апельсины	150			11	52	390
<b>Итого за Ужин</b>			21	10	65	440	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			93	103	606	2136	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Каша манная молочная 220	220	9	12	42	312	23,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			19	28	57	560	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	30	134	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый	60	2		4	22	54,2
	Суп крестьянский с крупой рисовой 200	200	5	6	11	121	17,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			28	15	67	518	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Печенье	100	9	1	56	276	373
<b>Итого за Полдник</b>			15	8	65	412	
<b>Ужин</b>							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Рис отварной 180	180	4	6	44	250	54,33
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
<b>Итого за Ужин</b>			19	20	68	530	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			95	86	347	2407	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный 220	220	19	28	5	348	54,35
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			27	36	18	502	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	150			12	57	310
<b>Итого за Завтрак 2</b>					21	95	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	100	2	7	10	113	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Котлеты из говядины 90	90	16	16	15	272	366,02
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			39	27	100	800	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная 100	100	9	3	57	290	338,02
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
<b>Итого за Полдник</b>			15	10	66	426	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из курицы 240	240	25	8	21	261	370,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			25	8	40	335	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			118	95	305	2411	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная овсяная 220	220	9	14	38	314	54,37
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			9	22	47	425	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	30	134	
<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Щи из свежей капусты со сметаной 200	200	5	6	6	96	353,01
	Пицца с сосисками 240	240	17	24	3	180	21,01
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			23	39	158	456	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	100	3	4	90	411	376
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	99	449	
<b>Ужин</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Котлеты из свинины	100	14	14	12	229	30
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Груши порция	150			12	57	310
<b>Итого за Ужин</b>			23	22	70	579	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			72	102	464	2296	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Каша молочная "Дружба" 220	220	6	8	26	196	16,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			14	16	39	350	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
<b>Итого за Завтрак 2</b>					19	75	
<b>Обед</b>							
	Помидор соленый 80	80					286,01
	Суп картофельный с горохом 200	200	7	5	16	133	54,1
	Макароны отварные	150	5	6	33	202	54,01
	Гуляш из говядины 100	100	17	17	4	236	14,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			30	28	75	661	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный 100	100	5	19	55	408	8,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
<b>Итого за Полдник</b>			11	26	64	544	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			26	25	56	548	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			93	109	313	2431	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная 220	220	9	14	38	314	54,37
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			25	45	55	724	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					19	75
Обед	Салат из свеклы с черносливом 80	80	1	4	10	85	34,01
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	10	121	357,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Котлеты из говядины 90	90	16	16	15	272	366,02
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			34	34	95	825	
Полдник	Сырники	100	17	9	22	239	6,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	<b>Итого за Полдник</b>			23	16	31	375
Ужин	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Горошек зеленый 60	60	2		4	22	54,31
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Груши порция	150			12	57	310
<b>Итого за Ужин</b>			22	19	42	438	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
	<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253
<b>Итого за день</b>			116	128	302	2690	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Повидло, джем порция	25			17	66	10
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			38	33	63	705	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки порция	150			10	37	356
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>					19	75	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61	54,13
	Суп картофельный с клецками 200	200	5	3	11	94	20,01
	Рис отварной 180	180	4	6	44	250	54,33
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 100	100	14	7	6	147	54,22
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			24	20	209	620	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	100	10	6	155	200	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
<b>Итого за Полдник</b>			16	13	164	336	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из курицы 240	240	25	8	21	261	370,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			27	9	51	393	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			117	89	566	2382	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с сыром 220	220	28	39	4	479	54,25
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	46			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	44			1	6	294
<b>Итого за Завтрак</b>			28	47	13	594	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	30	134	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый 60	60	2		4	22	54,31
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			41	32	59	690	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
<b>Итого за Полдник</b>			21	32	42	551	
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Помидор соленый 80	80					286,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Груши порция	150			12	57	310
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			22	20	40	443	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			126	146	244	2665	



Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10		8		75	280
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			23	43	65	740	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	150			10	37	356
<b>Итого за Завтрак 2</b>					19	75	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом 80	80	1	4	10	85	34,01
	Суп крестьянский с крупой рисовой 200	200	5	6	11	121	17,01
	Рис отварной 180	180	4	6	44	250	54,33
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша) 100	100	23	30	5	387	38,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			34	46	92	933	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Булочка школьная 100	100	9	3	57	290	338,02
<b>Итого за Полдник</b>			15	10	66	426	
<b>Ужин</b>							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			19	20	54	469	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			103	133	356	2896	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная 220	220	9	12	42	312	23,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Завтрак</b>			14	24	57	503	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	150	2	1	21	96	308
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	30	134	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	100	2	7	10	113	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Обед</b>			27	19	201	586	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
<b>Итого за Полдник</b>			21	32	42	551	
<b>Ужин</b>							
	Плов из отварной говядины 210	210	16	16	41	372	398,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
<b>Итого за Ужин</b>			20	18	73	531	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>			12	14	60	253	
<b>Итого за день</b>			96	108	463	2558	

Итого за период	1438	1534	5466	34990	
Среднее значение за период	102,7	109,6	390,4	2499,3	

Составил Никитин

Утвердил Синицына Евгения В



16/1665149440/ ДИСТОБ

Директор Е.В. Смицирна

" 29 / 10 / 2025 г.

