

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 №121 от 26. 09.2024 года

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

2024 год

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							
	Омлет натуральный 230	230	19	29	5	363	54,36
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Завтрак		549	23	33	15	457	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
Итого за Завтрак 2		235	3	11	86	138	
Обед							
	Салат из свеклы отварной 100	100	1	5	8	76	54,15
	Рассольник Ленинградский 250	250	6	8	17	162	54,17
	Котлеты из говядины 110	110	20	20	18	332	366,01
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	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		967	33	40	85	822	
Полдник							
	Кекс столичный 100	100	5	19	55	408	8,01
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Полдник		450	5	19	75	498	
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 лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Ужин		757	24	12	75	501	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 238	100	129	396	2669	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: вторник

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
	Повидло, джем порция	50			34	132	10
	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	589	43	36	87	837	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Итого за Завтрак 2	200			9	38	
Обед	Горошек зеленый 100	100	3		6	37	54,32
	Борщ с капустой со сметаной 250	250	6	8	13	142	345,02
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	120	16	9	8	177	54,23
	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	957	29	24	194	603	
Полдник	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция	150			12	57	310
	Итого за Полдник	450	13	18	83	568	
Ужин	Гуляш из говядины 120	120	20	20	5	283	14,02
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5	7	37	231	54,19
	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	757	25	27	62	591	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
	Итого за Ужин 2	280	12	14	60	253	
Итого за день		3 233	122	119	495	2890	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 230	230	6	5	21	154	35,02
	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		549	14	13	35	312	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Салат из моркови и яблок 100	100	1	10	7	124	54,07
	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		897	40	42	63	796	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Полдник		400	13	11	108	332	
Ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной 280	280	33	34	37	582	318,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		737	35	35	59	686	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 063	114	115	334	2417	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная 230	230	10	13	43	331	54,29
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	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	549	15	25	59	526	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Итого за Завтрак 2	200			9	38	
Обед	Салат из капусты с морковью 100	100	2	10	10	136	360,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 280	280	7	4	26	167	15,02
	Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай) 120	280	65	84	15	1083	38,06
	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	1 147	78	105	218	1633	
Полдник	Ватрушка творожная 120	120	18	30	39	498	2,02
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция	150			12	57	310
	Итого за Полдник	470	24	37	60	691	
Ужин	Рагу из курицы 280	120	13	4	11	130	370,02
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Апельсины	150			11	52	390
	Итого за Ужин	577	13	4	32	222	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
	Итого за Ужин 2	280	12	14	60	253	
Итого за день		3 223	142	185	438	3363	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: пятница

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	50	2	1	8	50	292
	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		589	44	37	59	739	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
Итого за Завтрак 2		235	3	11	86	138	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп сливочный с рыбой 250	250	9	7	12	152	357,03
	Пицца с сосисками 300	300	21	29	3	225	21,02
	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		957	32	45	45	583	
Полдник							
	Печенье	50	4		28	138	373
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Полдник		400	12	8	58	370	
Ужин							
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Котлеты из свинины	100	14	14	12	229	30
	Макароны отварные 180	180	6	7	39	242	54,28
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		822	22	22	79	598	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 283	125	137	387	2681	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 230	230	12	11	44	323	108,01
	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		608	28	42	62	737	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед	Огурец соленый	100					288,02
	Суп крестьянский с крупой рисовой 280	280	7	9	16	169	17,02
	Бефстроганов из отварной говядины 120	120	17	15	5	228	316,01
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед		957	39	25	198	674	
Полдник							
	Кекс творожный 100	100	11	18	48	397	41,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Полдник		450	17	25	67	570	
Ужин	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	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
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин		832	24	12	88	568	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 327	120	118	484	2840	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: воскресенье

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
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	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		589	19	31	53	565	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Икра морковная 100	100	2	7	10	113	33
	Суп картофельный с горохом 280	280	9	6	23	186	54,4
	Тефтели рыбные 120	120	15	10	15	209	37,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	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		1 012	32	31	96	794	
Полдник							
	Булочка школьная 100	100	9	3	57	290	338,02
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Полдник		450	15	10	76	463	
Ужин							
	Голубцы ленивые 120	120	10	9	8	157	40,02
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	8	43	287	54,41
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		782	23	19	74	565	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 313	101	105	368	2678	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная 240	240	10	13	46	340	23,02
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	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		559	14	17	56	435	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
Итого за Завтрак 2		235	3	11	86	138	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	1	5	13	106	34
	Суп картофельный с клецками 300	300	7	5	17	141	20,02
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	120	16	9	8	177	54,23
	Рис отварной 230	180	4	6	44	250	54,34
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед		1 007	28	25	225	746	
Полдник							
	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Полдник		450	7	11	82	465	
Ужин							
	Горошек зеленый 100	100	3		6	37	54,32
	Жаркое по домашнему 250	250	25	24	21	404	4,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Ужин		807	30	25	58	577	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 338	94	103	567	2614	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: вторник

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
	Повидло, джем порция	50			34	132	10
	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		589	42	36	85	821	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп картофельный с горохом 280	280	9	6	23	186	54,4
	Котлеты из говядины 110	110	20	20	18	332	366,01
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	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		997	35	33	83	770	
Полдник							
	Сырники	100	17	9	22	239	6,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция	150			12	57	310
Итого за Полдник		450	23	16	43	432	
Ужин							
	Тефтели рыбные 120	120	15	10	15	209	37,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	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
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		782	20	18	60	479	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 298	132	117	340	2793	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: среда

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
	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	539	33	51	20	674	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Итого за Завтрак 2	200			9	38	
Обед	Салат из капусты с морковью 100	100	2	10	10	136	360,01
	Борщ с капустой со сметаной 250	250	6	8	13	142	345,02
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед	982	30	29	201	681		
Полдник	Вафли	50	2	2	45	205	376
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Итого за Полдник	400	10	10	75	437	
Ужин	Запеканка картофельная с говядиной 280	280	33	34	37	582	318,01
	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	737	33	34	57	659	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2	280	12	14	60	253		
Итого за день	3 138	118	138	422	2742		

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" 230	230	6	8	27	205	16,01
	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	549	10	20	41	384	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Итого за Завтрак 2	200			9	38	
Обед	Икра свекольная	100	2	7	11	119	32
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 250	250	11	5	17	161	54,26
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 120	120	16	9	8	177	54,23
	Рис отварной 230	230	6	8	56	320	54,34
	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	1 007	36	29	115	871	
Полдник	Кекс творожный 100	100	11	18	48	397	41,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция	150			12	57	310
	Итого за Полдник	450	17	25	69	590	
Ужин	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Рагу из курицы 280	280	29	10	25	304	370,02
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин	797	32	11	54	454		
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2	280	12	14	60	253		
Итого за день	3 283	107	99	348	2590		

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: пятница

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	50	2	1	8	50	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		589	45	37	61	755	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
Итого за Завтрак 2		235	3	11	86	138	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп сливочный с рыбой 250	250	9	7	12	152	357,03
	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		957	31	45	165	561	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Полдник		400	13	11	108	332	
Ужин							
	Гуляш из говядины 120	120	20	20	5	283	14,02
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	8	43	287	54,41
	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		757	30	28	68	647	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 218	134	146	548	2686	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная 230	230	8	12	50	346	54,42
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	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		608	23	43	66	744	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	3	10	11	143	362,01
	Суп крестьянский с крупой рисовой 280	280	7	9	16	169	17,02
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) 120	120	28	36	6	464	38,06
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	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		987	43	62	80	1045	
Полдник							
	Ватрушка творожная 120	120	18	30	39	498	2,02
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Полдник		470	24	37	58	671	
Ужин							
	Плов из булгура с курицей 240	240	24	10	46	375	368,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин		697	24	10	67	468	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 242	126	166	340	3219	

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: воскресенье

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
	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		549	28	37	21	537	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Салат из моркови и яблок 100	100	1	10	7	124	54,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями 280	280	7	4	26	167	15,02
	Голубцы ленивые 120	120	10	9	8	157	40,02
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
Итого за Обед		1 007	23	30	203	678	
Полдник							
	Булочка школьная 130	130	11	4	74	377	338,01
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Полдник		480	17	11	93	550	
Ужин							
	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	175	272,01
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	180			6	24	275
	Хлеб ржанопшеничный	50			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	57			2	7	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		762	22	11	54	405	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	80	6	7	49	200	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	14	60	253	
Итого за день		3 278	102	103	440	2461	

Итого за период	45 475	1637	1780	5907	38643	
Среднее значение за период		116,9	127,1	421,9	2760,2	

Составил _____ Никитина Светлана Геннадьевна

Утвердил _____ Синицына Евгения Валерьевна



ЛИСТОВ

Е.В.Синицына

20
T.

