

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 8 ДО 11 ЛЕТ

2024 год

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		
Завтрак							
	Омлет натуральный 220	220	19	28	5	348	54,35
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Завтрак		506	23	32	14	438	
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	80	1	4	6	61	54,13
	Рассольник Ленинградский 200	200	5	6	14	129	54,18
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	Котлеты из говядины 90	90	16	16	15	272	366,02
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		844	28	33	76	710	
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	100	14	3	10	127	28
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Бананы	150	2	1	21	96	308
Итого за Ужин		674	21	10	67	436	
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		2 989	92	119	378	2473	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Повидло, джем порция 25	25			17	66	10,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный 34	34			1	4	294,06
	Хлеб пшеничный 40	40			1	5	294,03
Итого за Завтрак		509	39	33	65	721	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2		200			9	38	
Обед							
	Горошек зеленый 60	60	2		4	22	54,31
	Борщ с капустой со сметаной 200	200	5	6	10	114	345,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 100	100	14	7	6	147	54,22
	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
Итого за Обед		784	24	19	182	497	
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 100	100	17	17	4	236	14,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	31	193	54,05
	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
Итого за Ужин		674	21	23	54	502	
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		2 897	109	107	453	2579	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 220	220	6	5	20	148	35,03
	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
Итого за Завтрак		506	14	13	33	302	
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 200	200	9	4	14	129	54,14
	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
Итого за Обед		814	38	41	59	760	
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	200	24	24	26	416	318
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		624	26	25	47	516	
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		2 824	103	104	316	2201	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная 220	200	8	12	37	288	54,3
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Завтрак	484	13	24	52	479	
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 200	200	5	3	19	120	15,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) 100	100	23	30	5	387	38,05
	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
	Итого за Обед	824	33	49	196	857	
Полдник	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция	150			12	57	310
	Итого за Полдник	450	21	32	54	608	
Ужин	Рагу из курицы 240	240	25	8	21	261	370,01
	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
	Итого за Ужин	664	25	8	41	349	
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		2 902	104	127	412	2584	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 220	200	34	21	33	464	25,02
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное	50	2	1	8	50	292
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Завтрак		534	40	34	54	689	
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 200	200	7	6	9	120	357,01
	Пицца с сосисками 240	240	17	24	3	180	21,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		814	26	39	41	502	
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	150	5	6	33	202	54,01
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		759	21	21	72	554	
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		3 022	114	127	371	2506	

Рацион: 8-11 средние

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	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
Итого за Завтрак		573	28	42	61	733	
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 200	200	5	6	11	121	17,01
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		824	34	20	191	584	
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 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
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин		749	22	10	75	494	
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		3 076	113	111	463	2672	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 1

День: воскресенье

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
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Завтрак		544	18	30	51	546	
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 200	200	7	5	16	133	54,1
	Тефтели рыбные 100	90	12	7	11	156	37,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		839	26	26	80	655	
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 100	100	8	8	6	131	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		699	19	17	64	487	
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		3 012	90	97	340	2442	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная 220	220	9	12	42	312	23,01
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Завтрак	506	13	16	51	403	
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 200	200	5	3	11	94	20,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) 100	100	14	7	6	147	54,22
	Рис отварной 180	180	4	6	44	250	54,33
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Обед	854	24	21	216	665	
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 60	60	2		4	22	54,31
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Бананы	150	2	1	21	96	308
	Итого за Ужин	684	24	20	51	477	
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		3 009	83	93	546	2401	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Повидло, джем порция 25	25			17	66	10,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Завтрак		509	38	33	63	705	
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 200	200	7	5	16	133	54,1
	Котлеты из говядины 90	90	16	16	15	272	366,02
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		864	29	28	72	653	
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 100	100	13	8	13	174	37,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Ужин		699	17	15	53	411	
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		3 002	119	106	300	2492	

Рацион: 8-11 средние

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	10		8		75	280
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Завтрак	504	33	51	19	670	
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 200	200	5	6	10	114	345,01
	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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед	899	29	27	197	649		
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	200	24	24	26	416	318
	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
	Итого за Ужин	624	24	24	45	489	
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	2 907	108	126	405	2536		

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" 220	220	6	8	26	196	16,02
	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
	Итого за Завтрак	504	10	20	39	371	
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) 100	100	14	7	6	147	54,22
	Рис отварной 180	180	4	6	44	250	54,33
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Обед	904	32	25	100	767	
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 240	240	25	8	21	261	370,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Апельсины	150			11	52	390
	Итого за Ужин	724	28	9	49	407	
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		3 062	99	93	326	2426	

Рацион: 8-11 средние

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное	50	2	1	8	50	292
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	46			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	44			1	6	294
Итого за Завтрак		550	41	34	56	708	
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 200	200	7	6	9	120	357,01
	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
Итого за Обед		814	25	39	161	480	
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 100	100	17	17	4	236	14,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	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
Итого за Ужин		674	25	24	59	548	
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		2 953	119	133	530	2459	

Рацион: 8-11 средние

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	10		8		75	280
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Завтрак		573	23	43	65	740	
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 200	200	5	6	11	121	17,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) 100	100	23	30	5	387	38,05
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
Итого за Обед		824	35	52	69	887	
Полдник							
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Яблоки порция	150			10	37	356
Итого за Полдник		450	21	32	52	588	
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	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Апельсины	150			11	52	390
Итого за Ужин		664	24	10	66	464	
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		2 991	115	151	321	2970	

Рацион: 8-11 средние

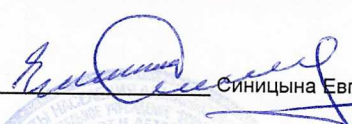
Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 220	220	19	28	5	348	54,35
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Завтрак	506	28	36	20	518	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2	200			9	38		
Обед	Салат из моркови и яблок 100	60	1	6	4	74	54,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Голубцы ленивые 100	100	8	8	6	131	40
	Капуста тушеная 200	200	5	7	19	158	26,01
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	34			1	4	294,01
	Хлеб пшеничный	40			1	5	294
	Итого за Обед	834	19	24	190	551	
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	Котлета рыбная 120	120	17	3	10	139	18,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	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
	Итого за Ужин	719	21	10	50	375	
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	2 989	95	94	405	2198		

Итого за период	41 635	1463	1588	5566	34939	
Среднее значение за период		104,5	113,4	397,6	2495,6	

Составил  Никитина Светлана Геннадьевна

Утвердил  Синицына Евгения Валерьевна



16.08.2014 г. Листов

Директор Е.В.Синицына

" 20.08.2014 г.

