

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. Синацына

Приказ № 30 от 27.03.2026 года



ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

2026 год

Пронумеровано,

прошнуровано и скреплено печатью

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							
	Каша из овсяных хлопьев вязкая 250	250	10	11	39	295	212,01
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	35			2	12	294,01
Итого за Завтрак		520	19	23	59	519	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Суп-Харчо 250	250	8	9	12	165	109,01
	Рыба запеченная с картофелем порусски	250	17	4	19	184	313
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	40			3	13	294,01
	Хлеб пшеничный	50	1		6	23	294
Итого за Обед		850	28	13	66	500	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	286
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	25	14	122	570	
Ужин							
	Гуляш из отварного мяса	100	20	20	3	258	327
	Пюре картофельное	150	4	6	9	105	377
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	26	26	40	511	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 032	110	88	358	2524	

(лист 2)

Рацион: 12-18 старшие		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сосисками 200	200	21	31	4	380	272,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
	Хлеб пшеничный	35	1		4	16	294
Итого за Завтрак		465	27	35	23	513	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							

	Винегрет овощной	100	2	6	7	88	47
	Рассольник домашний 250	250	3	5	9	92	101,01
	Капуста тушеная с мясом 240	240	27	27	16	417	7,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		897	34	38	56	700	
Полдник							
	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		450	15	19	134	733	
Ужин							
	Рыба запеченная в омлете	120	18	4	5	129	300
	Картофель отварной с маслом 150	150	4	8	15	147	152,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		727	24	12	61	423	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 019	112	116	345	2793	

(лист 3)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная вязкая 250	250	9	8	43	280	214,01
	Бутерброды с маслом	35	2	11	10	146	69
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	16	23	73	560	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком	100	1	6	8	91	34
	Суп с рыбными консервами 250	250	9	11	10	180	122,01
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Рагу из птицы 250	250	26	24	20	399	376,01
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	39	41	65	791	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	13	11	152	458	
Ужин							
	Жаркое по домашнему со свининой 250	250	24	18	32	384	328,01
	Помидоры консервированные	100	1		2	11	48
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294

	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		807	27	18	62	543	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 109	107	105	423	2776	

(лист 4)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	7	8	25	200	139,01
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	16	20	45	422	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат сельдь с картофелем	100	6	9	7	132	45
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	4	7	75	95,01
	Пицца с сосисками 240	240	17	24	3	180	21,01
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		897	28	37	46	514	
Полдник							
	Печенье	50	8	10	74	415	373
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	16	18	146	773	
Ужин							
	Азу из говядины 100	100	13	13	4	184	325,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	38	242	202,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	24	19	83	573	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		2 999	96	106	391	2706	

(лист 5)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая 250	250	9	8	40	270	227,03
	Бутерброды с маслом	35	2	11	10	146	69
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
Итого за Завтрак	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
		515	16	23	65	533	
Завтрак 2							

	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Икра морковная	100	1	4	7	66	54
	Суп картофельный с рыбой 250	250	12	4	11	126	119,01
	Котлеты из говядины в сухарях	100	18	12	15	243	339
	Картофель тушеный с луком 150	150	5	3	14	105	172,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	38	23	71	643	
Полдник							
	Шанежка наливная	50	4	3	21	130	538
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	12	11	95	488	
Ужин							
	Курица отварная 120	120	17	4	12	153	28,01
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		752	26	10	72	504	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 054	104	79	374	2592	

(лист 6)

Рацион: 12-18 старшие			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200	200	17	26	4	320	268,01
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
	Хлеб пшеничный	30			3	14	294
Итого за Завтрак		460	22	30	27	468	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	6	8	100	42
	Суп картофельный с клецками 250	250	3	4	9	80	115,01
	Каша ячневая рассыпчатая 150	150	5	5	30	181	208,01
	Котлеты рыбные любительские	100	13	2	5	84	308
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	27	17	79	566	
Полдник							
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01

	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	24	34	135	803	
Ужин							
	Голубцы ленивые 100	100	8	8	6	131	40
	Картофель тушеный с луком 150	150	5	3	14	105	172,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	15	11	61	383	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 029	100	104	373	2644	

(лист 7)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая 250	250	7	8	45	280	217,03
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	16	20	65	502	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	1		2	11	46
	Свекольник 250	250	2	5	10	93	98,01
	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	322
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	23	22	58	520	
Полдник							
	Кекс творожный 100	100	11	18	48	397	41,01
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	20	27	152	785	
Ужин							
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Котлеты из говядины в сухарях	100	18	12	15	243	339
	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		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		732	27	19	61	553	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 109	98	100	407	2784	

(лист 8)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный овсяный с яйцами 250	250	7	9	17	172	142,01
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	17	21	39	410	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Икра свекольная	100	2	7	11	119	32
	Суп с рыбными консервами 250	250	9	11	10	180	122,01
	Гуляш из отварного мяса	100	20	20	3	258	327
	Капуста отварная 150	150	2	7	6	96	155,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	35	45	54	756	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	286
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	25	14	120	570	
Ужин							
	Курица отварная 120	120	17	4	12	153	28,01
	Рис отварной с овощами	150	4	5	35	203	54,43
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		727	23	9	88	503	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная	80	5	5	42	160	326,04
Итого за Ужин 2		280	11	10	52	267	
Итого за день		3 104	111	99	365	2562	

(лист 9)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная вязкая 250	250	9	8	43	280	214,01
	Бутерброды с маслом	35	2	11	10	146	69
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	16	23	73	560	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	6	8	100	42
	Солянка сборная мясная 250	250	8	10	2	133	110

	Рыба запеченная с картофелем порусски	250	17	4	19	184	313
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	31	20	56	538	
Полдник							
	Кекс творожный 100	100	11	18	48	397	41,01
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	20	27	152	785	
Ужин							
	Котлета из курицы 100	100	19	4	13	169	365,03
	Пюре картофельное	150	4	6	9	105	377
	Соус сметанный 35	35	1	3	1	35	408,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		742	26	13	51	457	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 119	105	95	403	2764	

(лист 10)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая 250	250	10	9	45	307	225,01
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	19	21	65	529	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Икра морковная	100	1	4	7	66	54
	Суп картофельный с фрикадельками мясными 250	250	9	10	8	152	123,05
	Рыба запеченная в омлете	120	18	4	5	129	300
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		927	37	23	79	659	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	13	11	150	458	
Ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44

	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		682	27	25	69	581	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 004	108	92	434	2651	

(лист 11)

Рацион: 12-18 старшие		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 200	200	14	21	4	260	275,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
	Хлеб пшеничный	30			3	14	294
Итого за Завтрак		460	19	25	22	391	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	1		2	11	46
	Суп-Харчо 250	250	8	9	12	165	109,01
	Котлеты рыбные любительские	100	13	2	5	84	308
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	5	8	10	127	181
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		907	29	19	53	490	
Полдник							
	Ватрушка творожная 100	100	15	25	33	415	2,01
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		475	24	34	137	803	
Ужин							
	Азу из говядины 100	100	13	13	4	184	325,01
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	19	18	47	451	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 029	103	108	330	2559	

(лист 12)

Рацион: 12-18 старшие		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	7	8	25	200	139,01
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Яйцо отварное	40	5	5		63	19
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Завтрак		597	19	17	52	430	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат сельдь с картофелем	100	6	9	7	132	45
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	4	7	75	95,01
	Пицца с сосисками 240	240	17	24	3	180	21,01
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		897	28	37	46	514	
Полдник							
	Печенье	50	8	10	74	415	373
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	16	18	146	773	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Картофель отварной с маслом 150	150	4	8	15	147	152,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	20	21	60	484	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 081	95	105	375	2625	

(лист 13)

Рацион: 12-18 старшие			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая 250	250	7	8	45	280	217,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Бутерброды с маслом	35	2	11	10	146	69
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
Итого за Завтрак		535	14	23	69	533	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Винегрет с сельдью	100	6	8	6	120	48
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	5	4	62	104,01
	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	322
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294

Итого за Обед		907	28	30	54	592	
Полдник							
	Шанежка наливная	50	4	3	21	130	538
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		400	12	11	95	488	
Ужин							
	Котлеты из говядины в сухарях	100	18	12	15	243	339
	Макароны отварные с сыром	150	8	7	29	211	108
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		707	30	20	74	628	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 029	96	96	363	2665	

(лист 14)

Рацион: 12-18 старшие

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"250	250	6	8	34	232	229,01
	Бутерброды с сыром	35	5	8	7	121	64,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	30			2	10	294,01
Итого за Завтрак		515	16	20	56	470	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Кукуруза сахарная 60	60	1		6	31	54,24
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	4	15	116	113,01
	Жаркое по домашнему со свиной 250	250	24	18	32	384	328,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
Итого за Обед		867	33	22	77	634	
Полдник							
	Коржик молочный 100	100	7	11	62	375	9,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы	150	2	1	49	133	308
Итого за Полдник		450	15	19	134	733	
Ужин							
	Рагу из птицы 250	250	26	24	20	399	376,01
	Помидор соленый 80	80					286,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	50	1		3	16	294,01
	Хлеб пшеничный	57	1		6	27	294
	Яблоки порция	150			12	77	356
Итого за Ужин		787	28	24	48	547	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 80	80	6	7	49	261	326,01
Итого за Ужин 2		280	12	12	59	368	
Итого за день		3 099	104	97	386	2808	

Итого за период	42 816	1449	1390	5327	37453	
Среднее значение за период		103,5	99,3	380,5	2675,2	

46 / Исходный лист

Директор

В.В. Сидорова

Е.В. Сидорова

" 24 " Июня

2018 г.

