

Утверждаю:
Директор КСОУ КК
Школы-интернат
Ст-цы Медведовской
Е.И. Капустина
" 20 " _____ 2024г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (10-ДНЕВНОЕ) ПИТАНИЕ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОЖИВАЮЩИХ
ГКОУ КК ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ МЕДВЕДОВСКОЙ
СЕЗОН (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
7-11 ЛЕТ

Пр-А396:АУ671нем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,0		7,0	37,0	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ 150*	150	14,0	13,0	3,0	206,0	147
КАКАО С МОЛОКОМ 7-11 200гр*	200	3,0	3,0	20,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	27,0	27,0	80,0	681,0	
25 %						
Распределение энергетической ценности(калорийности) от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100*(ОСЕНЬ,ЗИМА)	100	1,0	5,0	2,0	58,0	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/30*	280	8,0	12,0	14,0	203,0	62
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100гр*	100	14,0	13,0	9,0	207,0	203
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150гр*	150	5,0	7,0	30,0	205,0	91
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,0	37,0	116,0	936,0	
34%						
Распределение энергетической ценности(калорийности)от суточного рациона						
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ 140/15	155	19,0	9,0	20,0	240,0	149
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375	20,0	9,0	53,0	375,0	
14%						
Распределение энергетической ценности(калорийности)от суточного рациона						
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ*	100	1,0	10,0	6,0	122,0	6
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	120	11,0	5,0	4,0	105,0	158
РИС ОТВАРНОЙ*	150	3,0	5,0	35	196,0	203
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200гр*	210	2,0	1,0	11,0	61,0	263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	640	21,0	21,0	85,0	619,0	
22%						
Распределение энергетической ценности(калорийности)от суточного рациона						
Второй ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,0	5,0	8,0	90,0	268
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	200	6,0	5,0	16,0	130,0	
5%						
Распределение энергетической ценности(калорийности)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2780	107	99	350	2741	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			7,0	40,0	40
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150*	150	8,0	9,0	22,0	203,0	138
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	16,0	18,0	104,0	669,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 100*	100	1,0	5,0	13,0	98,0	37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	100	14,0	8,0	5,0	157,0	172
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150*	150	7,0	5,0	37,0	220,0	219
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	33,0	26,0	155,0	974,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	145	16,0	14,0	38,0	353,0	153
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 7-11 200гр*ТТК	200			21,0	84,0	283
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	16,0	14,0	59,0	437,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100		5,0	4,0	64,0	7
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60/50	140	17,0	20,0	3,0	267,0	198
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/0/0/7*	207			10,0	42,0	262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20гр*	20	1,0		10,0	47,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	647	21,0	32,0	57,0	594,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180гр*	180	5,0	5,0	8,0	90,0	268
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20гр*	20	1,0		10,0	47,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	200	6,0	5,0	18,0	137,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2772	92,0	95,0	393,0	2 811,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Применение пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) 150	150	3,0	6,0	10,0	102,0	52
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200гр*	210	2,0	1,0	11,0	61,0	263
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	17,0	18,0	80,0	544,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ; ОСЕНЬ , ЗИМА)	100			7,0	40,0	54
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250*/50	280	2,0	5,0	15,0	116,0	97
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60/40/10*	100	9,0	17,0	3,0	206,0	59
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150*	150	2,0	4,0	22,0	138,0	208
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	19,0	26,0	109,0	768,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Полдник						
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ 50*	50	3,0	4,0	33,0	182,0	295
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,0	9,0	56,0	335,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Ужин						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)120*(ОСЕНЬ, ЗИМА)	120	2,0	20,0	5,0	29,0	53
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 100/125	225	13,0	17,0	17,0	227,0	197
ЧАЙ С САХАРОМ 200гр*	200			12,0	41,0	261
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	585	18,0	20,0	55,0	392,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180гр*	180	5,0	5,0	8,0	90,0	268
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20гр*	20	1,0		10,0	47,0	
Итого за прием пищи:	200	6,0	5,0	18,0	137,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2655	68	78	318	2 176,0	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150*	150	3,0	6,0	12,0	109,0	125
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30гр*	30		3,0	21,0	119,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	11,0	22,0	91,0	630,0	
25%						
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100(ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		5,0	7,0	76,0	50
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ 250/30гр*	280	8,0	11,0	17,0	203,0	72
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	150	10,0	15,0	18,0	268,0	174
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	26,0	31,0	122,0	901,0	
35%						
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100/30	130	14,0	16,0	48,0	252,0	150
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	14,0	16,0	83,0	382,0	
15%						
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		5,0	4,0	64,0	7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	100	9,0	2,0	8,0	96,0	162
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 25гр*	25		2,0	2,0	27,0	349
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр*	150	4,0	4,0	50,0	223,0	114
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/0/7*	207			10,0	42,0	262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	622	16,0	13,0	95,0	647,0	
21%						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200гр*	200	5,0	5,0	8,0	100,0	288
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	200	5,0	5,0	8,0	100,0	
4%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона	2637	72	87	399	2 560,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10*	50	3,0	7,0	20,0	160,0	1
САЛАТ ИЗ МОРЮВКИ С КУРАГОЙ 100гр*	100			9,0	41,0	63
КАША ЯНТАРНАЯ 150*	150	3,0	6,0	19,0	150,0	187
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	14,0	18,0	87,0	582,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	2,0	2,0	15,0	105,0	50
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90/30	120	12,0	10,0	11,0	181,0	187
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	950	24,0	23,0	134,0	847,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	38	41	221	1429	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40г/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/20	120	15,0	13,0	26,0	292,0	154
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	22	26	76	654	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 26%						
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ) 100* (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100			2,0	18,0	53
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60/50	110	18,0	15,0	6,0	225,0	170
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	1,0	6,0	10,0	97,0	61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120гр*	120	3,0	4,0	26,0	153,0	309
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	30,0	25,0	124,0	845,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 34%						
Полдник						
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ 50*	50	3,0	4,0	33,0	182,0	295
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8	8	84	335,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 14%						
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100		5,0	4,0	64,0	7
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 200	200	12,0	17,0	13,0	280,0	159
ЧАЙ С САХАРОМ 200гр*	200			12,0	41,0	261
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50гр*	50	4,0		25,0	118,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	550	16,0	22,0	54,0	503,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 20%						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200гр*	200	5,0	5,0	8,0	100,0	268
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	220	6,0	5,0	16,0	140,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 6%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2505	82	87	326	2477	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Применение пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	4,0	4,0	20,0	124,0	86
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20г*	20		2,0	15,0	79,0	
СОК ФРУКТОВЫЙ 200г*	200			25,0	95,0	271
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100г*	100			13,0	47,0	231
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ.*	40	5,0	4,0		57,0	209
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40г*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	16,0	17,0	119,0	679,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 24%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35*	285	19,0	20,0	35,0	418,0	80
РЫБА ПРИМУЩЕННАЯ*100	100	22,0	7,0		158,0	157
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180г*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200г*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40г*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20г*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	48,0	38,0	122,0	1 042,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 37%						
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 120/50*	170	14,0	14,0	19,0	255,0	155
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200г*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100г*	100			13,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	470	19,0	19,0	42,0	408,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 14%						
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100	1,0		7,0	37,0	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	90	14,0	4,0	14,0	156,0	191
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150*	150	7,0	5,0	37,0	220,0	219
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150/50/10г*	210	2,0	1,0	11,0	61,0	263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40г*	40	3,0		21,0	95,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	590	27,0	10,0	90,0	569,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 20%						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200г*	200	5,0	5,0	8,0	100,0	268
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20г*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	220	6,0	5,0	16,0	140,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 5%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2875	116	89	389	2838	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ОМЛЕТ ПЯРОВОЙ 120*	120	10,0	14,0	3,0	198,0	147
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	24,0	30,0	63,0	642,0	
25%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100(ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		5,0	7,0	78,0	50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	90	21,0	18,0	1,0	251,0	196
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр*	150	4,0	4,0	50,0	223,0	114
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	34,0	35,0	140,0	967,0	
36%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЙ ИЗДЕЛИЯ 50гр*	50		5,0	35,0	200,0	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350		5,0	70,0	330,0	
13%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100		5,0	4,0	64,0	7
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150	150	8,0	18,0	23,0	300,0	185
ЧАЙ С САХАРОМ 200гр*	200			12,0	41,0	261
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	510	12,0	23,0	70,0	645,0	
21%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180гр*	180	5,0	5,0	8,0	90,0	268
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20гр*	20	1,0		10,0	47,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	200	6,0	5,0	18,0	137,0	
5%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2465	76	98	361	2621	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/20/10	50	8,0	12,0	26,0	240,0	3
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА", ЖИДКАЯ 150гр*	150	2,0	4,0	11,0	79,0	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	15,0	18,0	90,0	565,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 24%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/30*	280	8,0	12,0	14,0	203,0	62
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 80/50	130	20,0	10,0	10,0	208,0	176
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130гр*	130	3,0	4,0	27,0	165,0	309
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	35,0	30,0	105,0	869,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 36%						
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50гр*	50	6,0	5,0	30,0	169,0	239
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	11,0	10,0	53,0	322,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 13%						
Ужин						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 100* (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			4,0	28,0	53
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	100	9,0	2,0	8,0	96,0	162
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	620	15,0	9,0	88,0	488,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 20%						
Второй Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180гр*	180	5,0	5,0	8,0	90,0	268
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20гр*	20	1,0		10,0	47,0	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН	200	6,0	5,0	18,0	137,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 6%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2670	82	72	357	2401	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10*	50	3,0	7,0	20,0	160,0	1
ПЛОВ С ФРУКТАМИ 100гр*	100	2,0	8,0	28,0	185,0	134
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
КАКАО С МОЛОКОМ 7-11 200гр*	200	3,0	3,0	20,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	200			21,0	94,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	13	22,0	89,0	596,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ) 100*(ОСЕНЬ,ЗИМА)	100			2,0	18,0	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	2,0	2,0	15,0	105,0	50
БИТОНКИ ПАРОВЫЕ 100гр*	100	12,0	11,0	10,0	170,0	190
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	200	4,0	9,0	17,0	174,0	216
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	960	26,0	22,0	119,0	803,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	39	44	208	1399	

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период	772,0	790,0	3 322,0	23 453,0
Среднее значение за период	77,2	79,0	332,2	2 345,3

11