УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «Зеленогорская школа-интернат»

_____О.В. Пиго

«23» 01 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в краевом государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Зеленогорская школа-интернат»

возраст с 12-18 лет

Пояснение к примерному двухнедельному меню для организации питания обучающихся в Краевом государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Зеленогорская школа-интернат»

Примерное меню разработано на период двух недель (14 дней) в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08), и с использованием следующей технологической документации:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.

- Химического состава российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛипринт, 2002. – 236 с.

При разработке меню учтено необходимое количество основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 – 11 и 12 – 18 лет), а также распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приёмам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, и их наименования, приведены в соответствии со сборником рецептур.

В один и тот же день или в последующие два дня повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий не осуществляется.

Учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи: завтрак – 20%, второй завтрак – 10%, обед – 30%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%. Однако, в течение дня имеются отступления от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/- 5%, при соблюдении условия, что средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

Использованные блюда и кулинарные изделия предусматривают способыих приготовления, такие как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключают продукты с раздражающими свойствами.

Первый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	250	6,07	12,76	39,78	300,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	2	Бутерброд с маслом	40/10	2,12	18,83	12,83	230,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			15,91	37,76	78,67	719,98
Второ	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	0,06	1,02	6,00
	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,41	6,24	13,62	157,00
	250	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,00
	312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,70
	342	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,16	0,12	28,08	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			33,68	40,32	92,92	883,04
Полдник	347	Компот из плодов консервированных (персиков)	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	ГП	Сдоба (готовая)	50	7,00	5,00	47,00	262,00
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:			13,40	11,80	66,20	429,00
Ужин	139	Капуста тушёная	200	4,08	7,36	15,78	154,00
	239	Тефтели рыбные(минтай),с соусом сметанным с томатом	120	9,91	9,66	14,11	184,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			19,46	17,88	83,97	583,48
Второ	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого за второй ужин:			5,80	6,40	8,00	118,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				89,25	114,16	355,16	2839,10

Второй день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная, с маслом	250	9,31	15,,27	40,79	340,00
	383	Какао с молоком сгущённым	200	3,67	2,60	25,09	138,40
	1	Бутерброд с сыром	40/10/30	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			25,87	19,67	93,64	794,38
Втор	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	84,80
Обед	74	Винегрет овощной	100	1,24	11,40	9,48	126,00
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00
	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
	346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,45	0,10	33,99	141,00
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			26,12	35,78	119,99	916,38
Полдник	287	Молоко киняченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	434	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121,00
	338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за полдник:			12,14	7,89	53,85	337,00
Ужин	279	Тефтели 2-й вариант,с соусом сметанным с томатом	120	8,14	9,05	10,30	129,00
	309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,40	31,74	202,14
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			21,87	15,51	105,98	625,38
Втор	ГП	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого за второй ужин:			5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,40	83,85	415,26	2915,94

Третий день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	181	Каша манная молочная,с маслом	250	7,21	12,64	38,19	296,00
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	2	Бутерброд с маслом	30/10	1,70	15,06	10,26	181,00
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			19,19	36,06	76,19	704,58
Втор	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	84,80
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза сахарная консервированная)	60	1,23	1,75	5,87	44,16
	111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	12,99	117
	259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,00
	342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:			32,32	33,67	109,51	882,24
Полдник	347	Компот из плодов консервированных (персиков)	200	0,48	0,19	32,43	133,40
	371	Гренка молочная	60	4,78	2,02	30,54	161,25
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	9,50	42,00
	Итого за полдник:			5,66	2,51	72,47	336,65
Ужин	246	Гуляш из говядины	120	16,03	16,90	3,92	197,00
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,20	7,19	34,22	226,10
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			29,28	25,15	101,88	621,82
Втор	ГП	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:			5,80	5,00	8,40	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				93,25	102,39	388,65	2738,09

Четвертый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшённая, с маслом	250	8,94	13,95	44,10	340,00
	383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	338	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак:			16,17	17,35	98,31	619,40
Втор	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:			0,60	0,40	32,60	136,40
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (горошек зелёный консервированный)	100	2,88	2,72	5,78	59,20
	102	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
	280	Фрикадельки (с водой)в соусе(сметанном)	120	9,62	13,36	10,28	210,00
	205	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,10
	348	Компот из плодов или ягод сушёных (кураги)	200	0,45	0,05	27,63	114,80
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			27,34	29,01	113,99	851,09
Полдник	342	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,16	0,12	28,08	114,60
	32	Сырники из творога с джемом	155	21,05	32,45	39,41	548,00
	Итого за полдник:			21,21	32,57	67,49	662,60
Ужин	290	Птица,тушеннаяв соусе(сметанном)	120	14,14	12,14	3,52	180,00
	312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,24	183,00
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			23,75	19,40	85,04	610,48
Втор	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
				5,80	6,40	8,00	118,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				94,87	105,13	405,43	2997,97

Пятый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	250	10,82	15,46	41,88	351,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	1	Бутерброд с сыром	40/10/30	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			26,88	35,21	85,59	767,58
Второ	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,83	0,10	1,70	10,00
	46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	112,00
	301	Кнели из кур с рисом	100/10	16,30	24,27	6,18	308,00
	139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	139,00
	348/и	Компот из изюма	200	0,35	0,11	23,61	98,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,24	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			29,30	35,01	91,73	806,50
Полдник	287	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	222/сг	Пудинг творожный ,со сгущ. молоком	125	16,77	12,66	41,45	264,00
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:			23,17	19,46	60,65	431,00
Ужин	309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,00
	250	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			31,07	34,59	95,49	817,48
Второ	ГП	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого за второй ужин:			5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				116,82	129,27	380,46	3086,16

Шестой день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергитическая ценность, ккал
Завтрак	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес", с маслом	250	9,79	15,47	44,38	358,00
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	2	Бутерброд с маслом	40/10	2,12	18,83	12,83	230,00
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			22,19	42,66	84,95	815,58
Втор	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:			0,60	0,40	32,60	136,40
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (горошек зелёный консервированный)	100	2,88	2,72	5,78	59,20
	96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
	244	Плов из говядины	250	25,50	23,89	40,64	495,00
	348/ч	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	200	0,35	0,11	23,61	98,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			35,03	32,43	111,21	898,95
Полдник	342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	427	Булочка "Октябренок"	80	9,04	2,32	33,94	193,00
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	9,50	42,00
	Итого за полдник:			9,60	2,78	71,32	349,60
Ужин	302	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,35	5,21	38,15	220,32
	229	Рыба,тушеннаяв томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			24,16	12,21	106,09	637,56
Втор	ГП	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:			5,80	5,00	8,40	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				97,38	95,48	414,57	2946,09

Седьмой день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	17	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,00
	380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	ГП	Плоды (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			27,31	36,21	74,64	734,90
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,05	2,92	9,78	73,60
	87	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00
	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	293
	348/к	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,45	0,05	27,63	114,80
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:			35,88	29,48	132,98	968,88
Полдник	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	399	Блинчики с маслом	150	7,40	8,86	42,61	280,00
	Итого за полдник:			8,06	8,95	74,62	412,80
Ужин	301	Кнели из кур с рисом	110	16,3	24,27	6,18	308,00
	309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,28	45,98
	Итого за ужин:			29,46	32,25	85,95	752,50
Втор	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого за второй ужин:			5,80	6,40	8,00	118,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				107,51	113,29	401,59	3092,68

Восьмой день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	12	Запеканка творожная ,со сгущ. Молоком	200/50	21,52	30,50	38,30	527,00
	383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	1	Бутерброд с сыром	40/10/30	11,77	16,85	17,88	152,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			38,49	51,11	83,64	843,58
Втор	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	84,80
Обед	53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25
	304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
	239	Тефтели рыбные (минтай),с соусом сметанным с томатом	120	9,91	9,66	14,11	184,00
	346	Компот из свежих плодов(апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,00
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			20,57	25,66	125,04	818,53
Полдник	347	Компот из плодов консервированных (персиков)	200	0,48	0,19	32,43	133,40
	427	Булочка "Октябрёнок"	80	9,04	2,32	33,94	193,00
	338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за полдник:			11,02	3,01	87,37	422,40
Ужин	310	Картофель отварной	200	3,80	5,76	30,68	190,00
	250	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			27,51	34,34	90,90	783,48
Втор	ГП	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:			5,80	5,00	8,40	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				104,39	119,12	415,55	3060,79

Девятый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес", с маслом	250	9,79	15,47	44,38	358,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	2	Бутерброд с маслом	40/10	2,12	18,83	12,83	230,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			21,28	41,80	83,32	797,58
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	306	Бобовые отварные ,2-й вариант (кукуруза консервированная)	100	2,05	2,92	9,78	73,60
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	7,74	5,74	12,53	143,63
	246	Гуляш из говядины	120	16,03	16,90	3,92	197,00
	312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,70
	342	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,16	0,12	28,08	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			32,35	31,86	98,37	786,27
Полдник	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	371	Гренка молочная	60	4,78	2,02	30,54	161,25
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:			6,70	3,77	56,24	289,25
Ужин	205	Макароны отварныес овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,10
	280/332	Фрикадельки (с водой)в соусе (сметанном с луком)	120	9,62	13,36	10,28	210,00
	348	Компот с изюмом	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,00
	Итого за ужин:			22,59	21,56	118,15	767,58
Второ	ГП	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого за второй ужин:			5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				89,32	103,99	403,08	2904,28

Десятый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	250	6,07	12,76	39,78	300,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	1	Бутерброд с сыром	80	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			20,48	31,18	83,44	696,98
Втор	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:			0,60	0,40	32,60	136,40
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,50	0,06	1,02	6,00
	98	Суп "Крестьянский "с крупой	200	1,18	3,94	4,87	61,00
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50
	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	348	Компот из плодов или ягод сушёных (кураги)	200	0,45	0,05	27,63	114,80
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	99,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			32,64	25,46	113,31	841,80
Полдник	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	222	Пудинг творожный ,со сгущ молоком	125	16,77	12,66	41,45	264,00
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:			17,24	12,98	66,75	371,00
Ужин	310	Картофель отварной	200	3,80	5,76	30,68	190,00
	279	Тефтели 2-й вариант,с соусом сметаннымс томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	99,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			17,50	15,81	107,94	651,08
Втор	ГП	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:			5,80	5,00	8,40	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				94,26	90,83	412,44	2805,26

Одиннадцатый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшённая, с маслом	250	8,94	13,95	44,10	340,00
	383	Какао с молоком сгущённым	200	3,67	2,60	25,09	138,40
	209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	2	Бутерброд с маслом	40/10	2,12	18,83	12,83	230,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			20,93	40,20	92,18	817,38
Втор	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	84,80
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (горошек зеленый консервированная)	100	2,88	2,72	5,78	59,20
	96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,76	4,07	9,58	86,00
	244	Плов из отварной говядины	250	25,5	23,89	40,64	495,00
	342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			34,58	31,46	113,08	894,30
Полдник	347	Компот из плодов консервированных (персиков)	200	0,48	0,19	32,43	133,40
	ГП	Сдоба готовая	50	7,00	5,00	47,00	262,00
	338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за полдник:			8,98	5,69	100,43	491,40
Ужин	205	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,10
	229	Рыба,тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126,00
	377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			25,00	14,19	101,21	640,34
Втор	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого за второй ужин:			5,80	6,40	8,00	118,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				96,29	97,94	435,10	3046,22

Двенадцатый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная, с маслом	250	9,31	15,27	40,79	340,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	1	Бутерброд с сыром	40/10/30	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			23,72	33,69	84,45	736,98
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	74	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00
	235	Капуста тушенная с птицей	250	15,06	20,25	15,58	316,00
	342	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,16	0,12	28,08	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	99,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед:			22,20	35,07	89,92	788,36
Полдник	348	Компот из плодов или ягод сушёных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	427	Булочка "Октябрёнок"	80	9,04	2,32	33,94	193,00
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:			9,79	2,80	73,59	362,20
Ужин	280	фрикадельки (с водой)в соусе(сметанном с луком)	120	9,62	13,36	10,28	210,00
	312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,24	183,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			19,17	20,62	91,60	638,48
Второ	ГП	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого за второй ужин:			5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				81,28	97,18	386,56	2789,62

Тринадцатый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	17	Омлет натуральный	250	23,24	41,38	4,40	483,00
	377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56,00
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
		Печенье	50	4,25	5,65	34,85	212,00
	Итого за завтрак:			31,10	47,57	77,31	867,12
Втор	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:			0,60	0,40	32,60	136,40
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,83	0,10	1,70	10,00
	111	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60
	259	Жаркое по -домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,00
	342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:			31,44	31,00	102,75	823,12
Полдник	348	Компот из плодов или сушеных ягод(кураги)	200	0,45	0,05	27,63	114,80
	69	Ватрушка с творогом	70	8,92	9,88	27,37	233,80
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:			9,77	10,23	65,30	395,60
Ужин	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	302	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,35	5,21	38,15	220,32
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			32,32	23,27	108,69	793,16
Втор	ГП	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:			5,80	5,00	8,40	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				111,03	117,47	395,05	3123,40

Четырнадцатый день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	186	Запеканка манная с изюмом, с молоком сгущённым	200	9,88	9,11	63,17	375,00
	380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	338	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:			17,50	12,12	123,09	674,90
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:			1,00	0,00	25,40	105,60
Обед	74	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
	87	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,90	4,72	64,00
	229	Рыба, тушённая в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,00
	304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
	348	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослива)	200	0,35	0,11	23,61	98,40
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:			24,49	27,37	124,31	854,78
Полдник	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	399	Блинчики, с маслом	100/5	5,18	6,20	29,83	196,00
	ГП	Шоколад молочный	50	4,80	17,30	25,17	276,67
	Итого за полдник:			10,64	23,59	87,01	605,47
Ужин	279	Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	310	Картофель отварной	200	7,36	6,01	35,27	224,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:			22,42	17,25	100,55	645,48
Втор	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого за второй ужин:			5,80	6,40	8,00	118,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				81,85	86,73	468,36	3004,23