

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ

«Зеленогорская школа-интернат»

О.В. Пиго

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

Примерное меню разработано на период 14 дней в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20), 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.: Дели Принт, 2011. – 544 с.
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Дели Принт, 2011 – 544 с.
- Сборник технологических нормативов – сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, издательство «Хлебпродинформ», г.Москва, 1996г., под редакцией В.Т. Лапшиной;
- Химического става российских пищевых продуктов: Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: Дели Принт, 2002. – 236 с.

Использованные блюда и кулинарные изделия предусматривают способы их 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	30/10	1,70	15,06	10,26	181,00
	901	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:				15,49	33,99	76,10
Второй	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	25,40
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,83	0,10	1,70	10,00
	82/м	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00
	312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,70
	278Г	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	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 обед:				25,32	17,83	111,56	722,94
Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	
	53	Пудинг из творога с джемом	155	17,69	24,84	38,39	460,00
	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:				18,16	25,26	48,20
Ужин	139	Капуста тушёная	200	4,08	7,36	15,78	154,00
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за ужин:				28,25	35,92	75,78
Второй у	ГП	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого за второй ужин:				5,80	6,40	8,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				94,02	119,40	345,04	2872,50

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 маслом и сыром	40/10/42	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,00
	Итого за завтрак:				26,99	19,89	103,52
Второй завтрак	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	20,20
Обед	74	Винегрет овощной	100	1,24	11,40	9,48	126,00
	104/м	Суп с мясными фрикадельками	250	8,41	6,24	13,62	157,00
	255мол	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
	280к	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,00
	Итого за обед:				35,67	38,40	133,08
Полдник	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	371	Гренка молочная	80	5,97	2,69	40,72	215,00
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				7,89	4,34	66,92
Ужин	279мол	Тефтели 2-й вариант, с соусом молочным с томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	310	Картофель отварной	180	3,42	5,18	27,61	171,00
	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:				18,66	15,29	100,34
Второй ужин	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				95,61	82,92	445,66	3074,60

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
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
	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:				18,28	35,20	74,56
Второй	389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,00
	Итого за второй завтрак:				0,60	0,40	32,60
Обед	34	Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	100	16,50	11,28	0,84	171,00
	102/м	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,49	5,27	16,54	149
	259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,00
	282/я	Компот из свежих 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:				50,69	43,39	108,03
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	124	Сдоба готовая	50	3,34	2,36	23,55	131,00
	338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за полдник:				10,64	7,86	54,15
Ужин	235ф/п	Капуста, тушенная с мясом птицы	300	18,07	24,30	18,70	379,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:				25,12	25,36	82,44
Второй	ГП	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого за второй ужин:				5,80	5,00	8,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				111,13	117,21	360,18	2977,02

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	
	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	338	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за завтрак:				16,27	18,68	99,17	635,00
Второй завтрак	389	Сок ягодный (яблочный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за второй завтрак:				0,60	0,40	32,60	136,40
Обед	81	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	5,17	86,00	
	55	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	250	1,90	4,92	7,95	88,00	
	280ф/п	Фрикадельки (с водой) в соусе(сметанном)	120	9,62	13,36	10,28	210,00	
	309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,40	31,74	202,00	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	
	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 обед:				25,81	31,11	126,23	904,48
Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,00	
	12	Запеканка из творога с молоком с сахаром	250	21,52	30,50	38,30	527,00	
	Итого за полдник:				21,59	30,52	38,31	527,00
Ужин	169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20,87	10,30	70,64	262,00	
	278а	Компот из апельсинов	200	0,34	0,07	21,11	86,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
	Итого за ужин:				29,31	11,63	150,37	626,22
Второй ужин	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
					5,80	5,00	9,60	107,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					99,38	97,34	456,28	2936,10

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	
	380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,00	
	1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/42	11,77	16,85	17,88	270,00	
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого за завтрак:				27,77	34,74	100,44	825,96
Второй завтрак	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	
	102ф/п	Суп из овощей с мясом птицы	250	4,40	5,80	12,13	120,00	
	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	
	342Г	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	115,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00	
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого за обед:				32,52	37,90	104,06	923,96
Полдник	347	Компот из консервированных плодов(персики)	200	0,48	0,19	32,43	133,00	
	427	Булочка "Октябренок"	70	7,91	2,03	29,70	169,00	
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за полдник:				8,79	2,62	71,93	349,00
Ужин	302	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,25	5,21	38,03	220,00	
	280	Фрикадельки (с водой) в соусе (сметанном) с луком	120	9,62	13,36	10,28	210,00	
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00	
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого за ужин:				21,92	19,63	112,05	721,96
Второй ужин	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:					97,40	99,89	435,48	3084,48

Шестой день								
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	13,69	15,47	48,37	388,00	
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
	338	Бутерброд с маслом	40/10	2,12	18,83	12,83	230,00	
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,00	
	Итого за завтрак:				22,13	38,28	98,54	828,60
Второй завтрак	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	74	Винегрет овощной	100	1,24	11,40	9,48	126,00	
	96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	293,00	
	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00	
	280/ч	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	92,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00	
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого за обед:				36,80	38,32	143,45	1072,21
Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,00	
	399	Блинчики с маслом	60	2,96	3,54	17,05	112,00	
	338	Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,40	0,40	10,30	47,00	
	Итого за полдник:				3,43	3,96	27,36	159,00
Ужин	310	Картофель отварной	180	3,42	5,18	27,61	171,00	
	161	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,86	7,46	136,00	
	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:				27,80	9,10	97,50	595,24
Второй ужин	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:					96,56	96,46	407,45	2909,45

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 на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	338	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за завтрак:				28,91	36,53	82,98
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	25,40
Обед	306	Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,05	2,92	9,78	73,60
	98/м	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,00
	280	Фрикадельки (с водой) в соусе (сметанном) с луком	120	9,62	13,36	10,28	210,00
	205	Макароны отварные с овощами	200	6,89	7,99	38,03	251
	280/и	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:				27,35	30,23	135,58
Полдник	278Г	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	222	Пудинг из творога (запеченный), со сметаной	155	20,05	15,70	51,40	327,00
	Итого за полдник:				20,39	15,77	72,51
Ужин	169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20,87	10,30	70,64	262,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:				29,37	12,69	135,28
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				112,82	100,22	460,15	2914,48

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 маслом и сыром	40/10/42	11,77	16,85	17,88	270,00
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за завтрак:				38,49	51,11	83,64
Втор	389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	20,20
Обед	53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
	55	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и сметаной	250	1,9	4,92	7,95	88
	312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	165,00
	161	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,86	7,46	136,00
	278a	Компот из апельсинов	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:				31,82	18,77	117,07
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	ГП	Сдоба готовая	50	3,34	2,36	23,55	131,00
	338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				9,54	7,66	43,45
Ужин	309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,00
	279	Тефтели с соусом(сметанным)с томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	347	Компот из консервированных плодов (персики)	200	0,48	0,19	32,43	133,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:				22,96	16,29	126,74
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				109,21	98,83	412,70	3013,20

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
	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за завтрак:				15,60	18,99	89,89
Второй завтрак	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	25,40
Обед	306	Бобовые отварные ,2-й вариант (горошек зеленый консервированный)	100	2,88	2,72	5,78	59,00
	96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25
	100	Бигус с мясом говядины	300	36,52	41,15	40,49	678,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:				49,06	50,09	139,00
Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,00
	17	Омлет натуральный	150	4,78	13,04	17,43	221,00
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,00
	Итого за полдник:				8,80	13,56	41,59
Ужин	169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20,87	10,30	70,64	262,00
	278Г	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	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:				28,19	11,41	140,49
Второй ужин	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за второй ужин:				5,80	5,00	9,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				108,45	99,05	445,97	2937,61

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 маслом и сыром	40/10/42	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
Втор	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:				0,60	0,40	32,60
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,50	0,06	1,02	6,00
	82/м	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,62	10,93	104,00
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50
	00194а	Пудинг из печени с соусом	100	17,44	12,05	2,81	189,00
	280/К	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	115,00
	Итого за обед:				37,93	25,19	137,47
Полдник	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	222	Пудинг из творога(запеченный), со сгущ. молоком	155	20,05	15,70	51,40	327,00
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				20,52	16,02	76,70
Ужин	139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	139,00
	279	Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	61,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	115,00
	Итого за ужин:				19,51	16,82	93,17
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				104,84	94,61	431,78	2923,88

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	
	380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,00	
	209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	2	Бутерброд с маслом	30/10	1,70	15,06	10,26	181,00	
	ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого за завтрак:				19,78	35,82	85,44	742,98
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	34	Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	100	16,50	11,28	0,84	171,00	
	47ф/п	Суп с курицей (макаронными изделиями)	250	2,83	2,86	21,76	124,00	
	312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	165,00	
	301Ф/П	Кнели из кур с рисом	110	16,3	24,27	6,18	308,00	
	282/я	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,00	14,99	61,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00	
	ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	138,00	
	Итого за обед:				47,56	45,43	126,91	1107,00
Полдник	347	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,48	0,19	32,43	133,40	
	ГП	Сдоба готовая	50	3,34	2,36	23,55	131,00	
	338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Итого за полдник:				5,32	3,05	76,98	360,40
Ужин	304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	252,00	
	239	Тефтели рыбные (минтай), с соусом (сметанным) в томате	120	9,91	9,66	14,11	184,00	
	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:				21,39	17,16	120,56	724,24
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:					100,85	107,86	438,09	3137,42

Двенадцатый 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
	378/сз	Чай с молоком сгущенным	200	2,16	2,55	16,65	98,00
	1	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/42	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	35,08	86,29
Второй завтрак	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	25,40
Обед	74	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
	55	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	250	1,90	4,92	7,95	88,00
	205	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,89	7,99	38,03	251,00
	279ф/п	Тефтели, с соусом (сметанным) с томатом	120	8,14	9,05	10,30	155,00
	278	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	115,00
	Итого за обед:				26,07	33,32	139,39
Полдник	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,00
	902	Печенье	50	3,50	9,50	32,50	230,00
	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:				7,67	13,83	68,25
Ужин	280	фрикадельки (с водой) в соусе (сметанном с луком)	120	9,62	13,36	10,28	210,00
	139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	139,00
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	115,00
	Итого за ужин:				20,90	21,15	93,16
Второй ужин	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				86,91	108,38	434,09	3087,84

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
	2	Бутерброд с джемом	50/12	2,53	22,45	15,30	274,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,00
	Итого за завтрак:				28,13	64,29	53,15
Второй завтрак	389	Сок ягодный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за второй завтрак:				0,60	0,40	32,60
Обед	81	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	5,17	86,00
	98/м	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,48	4,92	6,09	76,00
	259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,00
	280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:				33,54	38,30	106,35
Полдник	278	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	427	Булочка "Октябренок"	70	7,91	2,03	29,70	169,00
	338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				8,64	2,33	62,66
Ужин	255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00
	312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	165,00
	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,00
	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:				27,04	20,53	104,29
Второй ужин	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за второй ужин:				5,80	5,00	9,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				103,75	130,85	368,65	3093,60

Четырнадцатый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	12	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	21,52	30,50	38,30	527,00
	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	338	Фрукты 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	40	2,24	0,44	19,76	92,00
	Итого за завтрак:				30,26	33,73	108,10
Втор	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Итого за второй завтрак:				1,00	0,00	25,40
Обед	306	Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	100	2,05	2,92	9,78	74,00
	102/м	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,49	5,27	16,54	149,00
	244	Плов из отварной говядины	250	25,50	23,89	40,64	495,00
	278Г	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:				40,36	33,19	136,81
Полдник	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	399	Блинчики, с маслом	105	5,18	6,20	29,83	196,00
	ГП	Шоколад молочный	50	2,16	2,81	21,36	58,00
	Итого за полдник:				8,00	9,10	83,20
Ужин	161	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,86	7,46	136,00
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,00
	ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за ужин:				33,14	11,26	107,37
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				118,56	92,28	469,28	3182,24