

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ АО «Школа-интернат № 3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Рябов И.В.

« 12 »

сентября

20 24.



**Примерное 14-ти дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
обучающихся ГБОУ АО «Школа-интернат № 3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»**

**(возраст 3-6 лет: зима-весна, лето-осень;
возраст 7-11 лет: зима-весна, лето-осень;
возраст 12-18 лет: зима-весна, лето-осень)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая (Лето-Осень)	200	8	5	30	196	0,09
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	20	18	59	458	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36	24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Лето-Осень)	200	2	5	12	99	82
	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	9	37	197	201
	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111	246
	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	180			17	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	23	26	110	622	
Полдник							
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	70	2	4	22	131	410,02
Итого за Полдник		270	3	5	37	205	
Ужин							
	Свежие овощи (порционно) (Лето-Осень)	50		3		30	49
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146	127
	Сердце тушёное в соусе. (Лето-Осень)	100	14	9	4	154	540
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		575	21	18	59	492	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 448	74	73	293	1972	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая (Лето-Осень)	200	6	4	28	171	182
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		475	21	14	71	496	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат "Витаминный" 1-вариант (Лето-Осень)	60	1	4	3	53	30,01
	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128	119,09
	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	9	37	197	201
	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111	246
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	30	23	131	717	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Овощное рагу с кабачками (Лето-Осень)	200	2	8	9	135	532,03
	Курица тушеная (порционно) (Лето-Осень)	100	7	6	9	119	296,03
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		545	13	14	63	460	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 375	78	63	306	2013	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы. (Лето-Осень)	200	8	6	26	186	0,07
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	16	14	62	414	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Свежие овощи (порционно) (Лето-Осень)	50		3		30	49
	Щи из свежей капусты (Лето-Осень)	200	2	5	7	80	87
	Биточки из говядины (Лето-Осень)	70	12	11	12	196	271,03
	Соус томатно-овощной (Лето-Осень)	30		3	1	33	330,03
	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213	171
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		27	123	388
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		760	23	25	136	786	
Полдник							
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	2	1	20	101	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7	71,01
	Картофель тушеный с овощами (Лето-Осень)	150	2		19	92	125
	Котлеты рыбные (Лето-Осень)	90	2	7	3	84	234
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
Итого за Ужин		535	8	7	59	345	
2й Ужин							
	Кисель плодово-ягодный (Лето-Осень)	180			5	20	359
Итого за 2й Ужин		180			5	20	
Итого за день		2 373	50	47	301	1745	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная. (Лето-Осень)	200	7	4	27	175	0,08
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	16	13	64	421	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и яйцом (Лето-Осень)	200	3	6	16	131	111,01
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146	127
	Омлет с мясом. (Лето-Осень)	150	23	15	11	273	518
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		760	33	29	116	778	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Овощное рагу с кабачками (Лето-Осень)	200	2	8	9	135	532,03
	Птица отварная (Лето-Осень)	80	13	13		173	288
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50	377
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		505	19	21	43	464	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 343	82	75	264	2003	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная (Лето-Осень)	200	7	5	28	182	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	19	18	57	444	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Суп из овощей (Лето-Осень)	200	2	3	10	79	99
	Макароник с мясом (Лето-Осень)	200	9	6	44	264	185
	Соус сметанный с томатом_ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25	331,01
	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127	346
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		680	16	13	128	606	
Полдник							
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	50	2		10	54	525
Итого за Полдник		250	3	1	25	128	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36	24
	Ёжики из творога с соусом (Лето-Осень)	180	21	18	13	299	219,03
	Молоко сгущёное (Лето-Осень)	20	1	2	11	66	537
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		505	26	24	60	563	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 268	71	62	297	1938	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой. (Лето-Осень)	250	6	5	17	138	121,02
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		525	21	15	60	463	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями (Лето-Осень)	200	2	5	13	105	111
	Овощное рагу с баклажанами (Лето-Осень)	200	2	10	9	135	532
	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111	246
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		710	17	23	94	579	
Полдник							
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50	377
	Булочка "Домашняя" (Лето-Осень)	60	5	8	37	136	424
Итого за Полдник		240	5	8	49	186	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето-Осень)	50	1		2	12	71
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (Лето-Осень)	100	1	1	3	27	240
	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213	171
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
Итого за Ужин		575	10	2	88	414	
2й Ужин							
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за 2й Ужин		225	1		28	127	
Итого за день		2 475	55	48	338	1848	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" (Лето-Осень)	200	9	7	35	234	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		455	14	8	72	414	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36	24
	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128	119,09
	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118	245
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146	127
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		27	123	388
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	28	20	109	662	
Полдник							
	Кух (сдоба). (Лето-Осень)	75	2	9	12	133	421
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
Итого за Полдник		275	2	9	35	233	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38	23
	Плов из курицы (Лето-Осень)	200	16	16	36	358	291
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		495	21	19	74	558	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 355	72	62	317	2064	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	250	7	5	25	173	120
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
Итого за Завтрак		505	11	5	61	335	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Свежие овощи (порционно) (Лето-Осень)	50		3		30	49
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Лето-Осень)	200	2	5	12	99	82
	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111	246
	Овощное рагу с кабачками (Лето-Осень)	200	2	8	9	135	532,03
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		760	17	24	93	603	
Полдник							
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	2	1	20	101	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7	71,01
	Макаронные изделия отварные (Лето-Осень)	180	4	7	29	141	202
	Сердце тушёное в соусе. (Лето-Осень)	100	14	9	4	154	540
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		575	22	16	79	508	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 465	59	52	281	1742	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая (Лето-Осень)	200	6	4	28	171	182
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	18	17	57	433	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Свежие овощи (порционно) (Лето-Осень)	50		3		30	49
	Суп картофельный с зеленым горошком (Лето-Осень)	200	2	3	17	102	101,03
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом (Лето-Осень)	200	19	14	17	276	286
	Соус сметанный с томатом (Лето-Осень)	30		1	1	15	331
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		730	25	23	100	634	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	70	2	4	22	131	410,02
Итого за Полдник		250	8	10	30	249	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов (Лето-Осень)	50		3	1	34	20
	Жаркое по-домашнему из курицы (Лето-Осень)	200	16	19	23	329	263,04
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		495	20	22	60	525	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 328	78	78	275	2036	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая (Лето-Осень)	200	8	5	30	196	0,09
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	17	14	67	442	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38	23
	Свекольник со сметаной (Лето-Осень)	200	3	7	11	91	81
	Тефтели мясные (Лето-Осень)	115	6	7	4	102	498
	Соус томатно-овощной (Лето-Осень)	30		3	1	33	330,03
	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	9	37	197	201
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		805	22	31	125	689	
Полдник							
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	1		28	127	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом (Лето-Осень)	60	1	3	5	53	45
	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146	127
	Котлеты рыбные (Лето-Осень)	90	2	7	3	84	234
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50	377
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		555	10	16	61	439	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный (Лето-Осень)	180			5	20	359
Итого за 2й Ужин		180			5	20	
Итого за день		2 438	51	61	305	1796	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы. (Лето-Осень)	200	8	6	26	186	0,07
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		475	23	16	69	511	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7	71,01
	Суп из овощей (Лето-Осень)	200	2	3	10	79	99
	Плов из курицы (Лето-Осень)	200	16	16	36	358	291
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		700	22	21	112	655	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Каша " Дружба" (Лето-Осень)	150	7	5	26	176	0,02
	Пирожок с мясом с капустой (Лето-Осень)	150	2	5	2	57	414
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		545	13	10	64	395	
2й Ужин							
	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 325	72	59	286	1901	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная. (Лето-Осень)	200	7	4	27	175	0,08
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Повидло (порционно) (Лето-Осень)	50	2		10	54	302,09
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		505	13	4	73	391	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36	24
	Суп с перловой крупой со сметаной (Лето-Осень)	200	3	6	13	117	115,02
	Макаронные изделия отварные (Лето-Осень)	180	4	7	29	141	202
	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111	246
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	20	25	114	633	
Полдник							
	Чай без сахара (Лето-Осень)	180			12	50	377,04
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
	Конфеты молочные (Лето-Осень)	40					530
Итого за Полдник		245	1		17	77	
Ужин							
	Запеканка из творога (Лето-Осень)	160	26	14	10	274	223
	Молоко сгущённое (Лето-Осень)	20	1	2	11	66	537
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		425	31	16	57	502	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 305	72	51	288	1800	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная (Лето-Осень)	200	7	5	28	182	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	19	18	57	444	
2й завтрак							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Лето-Осень)	200	2	5	12	99	82
	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	9	37	197	201
	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118	245
	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127	346
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		740	27	25	126	690	
Полдник							
	Кух (сдоба). (Лето-Осень)	75	2	9	12	133	421
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50	377
Итого за Полдник		255	2	9	24	183	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов (Лето-Осень)	50		3	1	34	20
	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213	171
	Рыба тушёная в томате с овощами (Лето-Осень)	150	1	6	3	69	534,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		625	9	10	87	478	
2й Ужин							
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за 2й Ужин		225	1		28	127	
Итого за день		2 498	59	62	341	2001	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" (Лето-Осень)	200	9	7	35	234	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10					14
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		495	22	15	72	508	
2й завтрак							
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
Итого за 2й завтрак		200			23	100	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето-Осень)	50	1		2	12	71
	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128	119,09
	Картофель тушеный с овощами (Лето-Осень)	150	2		19	92	125
	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118	245
	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		710	27	10	112	578	
Полдник							
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	1		28	127	
Ужин							
	Кукуруза консервированная (Лето-Осень)	60	1	4	1	41	17,03
	Икра овощная (Лето-Осень)	50	1	3	4	45	74
	Омлет натуральный (Лето-Осень)	110	11	10	2	143	210
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56	376
Итого за Ужин		465	17	17	43	391	
2й Ужин							
	Фрукты (Лето-Осень)	200	1		19	79	303
Итого за 2й Ужин		200	1		19	79	
Итого за день		2 295	68	42	297	1783	

Итого за период	33 291	941	835	4189	26642	
Среднее значение за период		67,2	59,6	299,2	1903	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая (Зима-Весна)	200	8	5	30	196	0,09
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	20	18	59	458	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Свежие овощи (порционно) (Зима-Весна)	50		3		30	49
	Рассольник (Зима-Весна)	200	1	5	5	73	94
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима-Весна)	180	8	9	37	197	201
	Гуляш из отварной говядины (Зима-Весна)	80	9	6	2	111	246
	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		740	22	25	103	590	
Полдник							
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124	410
Итого за Полдник		270	10	10	17	198	
Ужин							
	Свежие овощи (порционно) (Зима-Весна)	50		3		30	49
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146	127
	Сердце тушёное в соусе. (Зима-Весна)	100	14	9	4	154	540
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		575	21	18	59	492	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 438	80	77	266	1933	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая (Зима-Весна)	200	6	4	28	171	182
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		475	21	14	71	496	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из редиса (Зима-Весна)	60	1	4		45	30,07
	Суп гороховый (Зима-Весна)	200	8	2	19	128	119,09
	Жаркое по-домашнему из говядины (Зима-Весна)	200	18	10	22	250	263,01
	Напиток лимонный (Зима-Весна)	180			31	127	346
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		690	31	18	114	661	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Рагу из овощей с курицей (Зима-Весна)	200	13	12	19	238	289
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		445	17	12	64	444	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 215	83	56	290	1941	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы. (Зима-Весна)	200	8	6	26	186	0,07
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	17	15	63	432	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом (Зима-Весна)	60	1	5	1	48	31
	Суп картофельный с зеленым горошком (Зима-Весна)	200	2	3	17	102	101,03
	Биточки из говядины (Зима-Весна)	70	12	11	12	196	271,03
	Соус томатно-овощной (Зима-Весна)	30		3	1	33	330,03
	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4	7	29	141	202
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123	388
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		770	24	31	129	754	
Полдник							
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	1		19	83	
Ужин							
	Кукуруза консервированная (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	17,03
	Картофель тушеный с овощами (Зима-Весна)	150	2		19	92	125
	Котлеты рыбные (Зима-Весна)	90	2	7	3	84	234
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
Итого за Ужин		545	9	11	59	379	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный (Зима-Весна)	180			5	20	359
Итого за 2й Ужин		180			5	20	
Итого за день		2 393	52	57	294	1747	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная. (Зима-Весна)	200	7	4	27	175	0,08
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	15	12	63	403	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и яйцом (Зима-Весна)	200	3	6	16	131	111,01
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146	127
	Омлет с мясом. (Зима-Весна)	150	23	15	11	273	518
	Компот из св. фруктов (Зима-Весна)	180			28	117	528
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		760	33	29	116	778	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Свежие овощи (порционно) (Зима-Весна)	50		3		30	49
	Плов из курицы (Зима-Весна)	200	16	16	36	358	291
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50	377
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		475	20	19	70	544	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 313	82	72	290	2065	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная (Зима-Весна)	200	7	5	28	182	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	19	18	57	444	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат "Весенний" (Зима-Весна)	60	1	4	3	49	48
	Суп с рисовой крупой_ (Зима-Весна)	250	2	6	17	128	115,04
	Макароник с мясом (Зима-Весна)	200	9	6	44	264	185
	Соус сметанный с томатом_ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25	331,01
	Напиток лимонный (Зима-Весна)	180			31	127	346
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		790	17	20	138	704	
Полдник							
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	50	2		10	54	525
Итого за Полдник		250	3	1	25	128	
Ужин							
	Ёжики из творога с соусом (Зима-Весна)	180	21	18	13	299	219,03
	Молоко сгущёное (Зима-Весна)	20	1	2	11	66	537
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		445	26	20	60	527	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 318	72	65	307	2000	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой. (Зима-Весна)	250	6	5	17	138	121,02
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		525	21	15	60	463	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Винегрет овощной (Зима-Весна)	80	2	12	8	149	67
	Щи из свежей капусты (Зима-Весна)	200	2	5	7	80	87
	Плов из говядины (Зима-Весна)	200	4	6	38	215	291,03
	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13	342,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		710	12	25	97	568	
Полдник							
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50	377
	Булочка "Домашняя" (Зима-Весна)	60	5	8	37	136	424
Итого за Полдник		240	5	8	49	186	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Зима-Весна)	50			1	7	71,01
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (Зима-Весна)	100	1	1	3	27	240
	Картофель запеченый (Зима-Весна)	150	3	6	24	161	125,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
Итого за Ужин		545	8	7	64	357	
2й Ужин							
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за 2й Ужин		225	1		28	127	
Итого за день		2 445	48	55	317	1780	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" (Зима-Весна)	200	9	7	35	234	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		455	14	8	72	414	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат "Полевой" (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	18
	Суп гороховый (Зима-Весна)	200	8	2	19	128	119,09
	Бефстроганов из отварной говядины (Зима-Весна)	80	12	6	2	118	245
	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4	7	29	141	202
	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	29	21	110	607	
Полдник							
	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124	410
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
Итого за Полдник		270	9	9	25	224	
Ужин							
	Рагу из овощей с курицей (Зима-Весна)	200	13	12	19	238	289
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		445	17	12	55	400	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 300	76	56	289	1842	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (Зима-Весна)	250	7	5	25	173	120
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
Итого за Завтрак		505	11	5	61	335	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками (Зима-Весна)	70	1	4	8	74	54
	Суп картофельный с зеленым горошком (Зима-Весна)	200	2	3	17	102	101,03
	Плов из говядины (Зима-Весна)	200	4	6	38	215	291,03
	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13	342,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		700	11	15	107	515	
Полдник							
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50	377
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	1		17	77	
Ужин							
	Свежие овощи (порционно) (Зима-Весна)	50		3		30	49
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146	127
	Сердце тушёное в соусе. (Зима-Весна)	100	14	9	4	154	540
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		575	21	18	68	536	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 385	51	44	281	1658	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая (Зима-Весна)	200	6	4	28	171	182
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	18	17	57	433	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат "Весенний" (Зима-Весна)	60	1	4	3	49	48
	Суп крестьянский (Зима-Весна)	200	2	5	11	96	98
	Голубцы ленивые (Зима-Весна)	200	12	12	19	235	287
	Соус сметанный с томатом (Зима-Весна)	30		1	1	15	331
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123	388
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		720	20	24	103	629	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124	410
Итого за Полдник		250	15	15	10	242	
Ужин							
	Салат из редиса (Зима-Весна)	60	1	4		45	30,07
	Жаркое по-домашнему из курицы (Зима-Весна)	200	16	19	23	329	263,04
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		505	21	23	59	536	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 328	81	85	257	2035	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая (Зима-Весна)	200	8	5	30	196	0,09
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		473	17	14	67	442	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом (Зима-Весна)	60	1	5	1	48	31
	Суп с перловой крупой со сметаной (Зима-Весна)	200	3	6	13	117	115,02
	Тефтели мясные (Зима-Весна)	115	6	7	4	102	498
	Соус томатно-овощной (Зима-Весна)	30		3	1	33	330,03
	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4	7	29	141	202
	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		815	18	30	107	620	
Полдник							
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		225	1		28	127	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (Зима-Весна)	65	1	4	9	75	52
	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146	127
	Котлеты рыбные (Зима-Весна)	90	2	7	3	84	234
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50	377
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		560	10	17	65	461	
2й Ужин							
	Кисель плодово-ягодный (Зима-Весна)	180			5	20	359
Итого за 2й Ужин		180			5	20	
Итого за день		2 453	47	61	291	1749	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы. (Зима-Весна)	200	8	6	26	186	0,07
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209
	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125	379
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		475	23	16	69	511	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Свежие овощи (порционно) (Зима-Весна)	50		3		30	49
	Щи из свежей капусты (Зима-Весна)	200	2	5	7	80	87
	Плов из курицы (Зима-Весна)	200	16	16	36	358	291
	Кисель плодово-ягодный (Зима-Весна)	180			5	20	359
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		680	22	26	90	599	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за Полдник		205	7	6	13	145	
Ужин							
	Каша "Дружба" (Зима-Весна)	150	7	5	26	176	0,02
	Пирожок с мясом с капустой (Зима-Весна)	150	2	5	2	57	414
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		545	13	10	64	395	
2й Ужин							
	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		2 305	72	64	264	1845	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная. (Зима-Весна)	200	7	4	27	175	0,08
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Повидло (порционно) (Зима-Весна)	50	2		10	54	302,09
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		505	13	4	73	391	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом (Зима-Весна)	60	1	5	1	48	31
	Суп гороховый (Зима-Весна)	200	8	2	19	128	119,09
	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4	7	29	141	202
	Гуляш из отварной говядины (Зима-Весна)	80	9	6	2	111	246
	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13	342,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		750	26	22	95	552	
Полдник							
	Чай без сахара (Зима-Весна)	180			12	50	377,04
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
	Конфеты молочные (Зима-Весна)	40					530
Итого за Полдник		245	1		17	77	
Ужин							
	Запеканка из творога (Зима-Весна)	160	26	14	10	274	223
	Молоко сгущённое (Зима-Весна)	20	1	2	11	66	537
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		425	31	16	57	502	
2й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118	386
Итого за 2й Ужин		180	6	6	8	118	
Итого за день		2 305	78	48	269	1719	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная (Зима-Весна)	200	7	5	28	182	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	8		66	15
	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90	382
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		453	19	18	57	444	
2й завтрак							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й завтрак		200	1		19	79	
Обед							
	Салат "Весенний" (Зима-Весна)	60	1	4	3	49	48
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима-Весна)	200	2	5	12	99	82
	Азу из говядины (Зима-Весна)	220	1	9	3	96	259,01
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123	388
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		710	9	20	87	478	
Полдник							
	Кух (сдоба). (Зима-Весна)	75	2	9	12	133	421
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50	377
Итого за Полдник		255	2	9	24	183	
Ужин							
	Салат "Полевой" (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	18
	Картофель тушеный с овощами (Зима-Весна)	150	2		19	92	125
	Рыба тушёная в томате с овощами (Зима-Весна)	150	1	6	3	69	534,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Ужин		605	8	10	59	364	
2й Ужин							
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27	525
Итого за 2й Ужин		225	1		28	127	
Итого за день		2 448	40	57	274	1675	

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" (Зима-Весна)	200	9	7	35	234	0,02
	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10					14
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74	378
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
Итого за Завтрак		495	22	15	72	508	
2й завтрак							
	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100	389
Итого за 2й завтрак		200			23	100	
Обед							
	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52	538,02
	Суп с клецками (Зима-Весна)	250	5	6	23	159	118
	Рагу из овощей с говядиной (Зима-Весна)	200	18	22	19	348	289,03
	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13	342,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	4	2	42	111	499,03
Итого за Обед		730	27	30	87	683	
Полдник							
	Оладьи с маслом и сахаром (Зима-Весна)	160		16		147	401
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123	388
Итого за Полдник		340	1	16	27	270	
Ужин							
	Кукуруза консервированная (Зима-Весна)	60	1	4	1	41	17,03
	Зеленый горошек консервированный (Зима-Весна)	60					17
	Омлет натуральный (Зима-Весна)	110	11	10	2	143	210
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	4		22	106	499,06
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56	376
Итого за Ужин		475	16	14	39	346	
2й Ужин							
	Фрукты (Зима-Весна)	200	1		19	79	303
Итого за 2й Ужин		200	1		19	79	
Итого за день		2 440	67	75	267	1986	

Итого за период	33 086	929	872	3956	25975	
Среднее значение за период		66,4	62,3	282,6	1855,4	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	8	5	32	198	0,33
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75	382,01
Итого за Завтрак		550	25	26	86	647	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	58	24,01
	Суп из овощей_ (Лето-Осень)	250	1	2	5	43	99,01
	Макаронные изделия отварные _ (Лето-Осень)	200	7	8	50	241	202,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,01
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	28	25	128	788	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Сырники из творога _ (Лето-Осень)	200	20	17	13	288	219,01
	Молоко сгущённое_ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		430	22	20	44	443	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,02
	Жаркое по-домашнему с сердцем._ (Лето-Осень)	280	23	13	28	313	263,08
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		680	34	14	85	598	
2й Ужин							
	Молоко _ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 070	116	91	381	2711	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		600	28	23	89	676	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат " Витаминный" 1-вариант_ (Лето-Осень)	100	1	7	6	89	30,03
	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160	309
	Овощное рагу с кабачками_ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,04
	Курица тушеная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,04
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		1 030	34	45	127	1029	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень)	100	8	13	61	270	424,04
Итого за Полдник		300	10	13	67	306	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,04
	Плов из говядины_ (Лето-Осень)	250	27	34	46	600	291,04
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		650	36	35	112	915	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 080	115	123	433	3176	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы_ (Лето-Осень)	220	7	5	27	185	0,21
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
Итого за Завтрак		550	20	22	89	615	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	80	1		2	11	71,02
	Щи из свежей капусты_ (Лето-Осень)	250	2	6	9	100	87,01
	Сердце тушёное в соусе_ (Лето-Осень)	150	20	14	6	230	540,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	10	41	219	201,01
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		960	38	33	126	879	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	6	1	21	117	
Ужин							
	Картофель тушеный с овощами_ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122	125,02
	Котлеты рыбные_ (Лето-Осень)	130	3	9	4	103	234,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		630	14	11	92	516	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный_ (Лето-Осень)	200			6	22	359,01
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		2 915	79	67	363	2268	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	5	30	193	0,14
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	21	23	94	650	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	80	1		2	11	71,02
	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Лето-Осень)	250	3	7	20	158	111,02
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,01
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	27	24	121	798	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Запеканка из творога_ (Лето-Осень)	200	33	18	13	350	223,03
	Молоко сгущённое_ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		430	35	21	44	505	
Ужин							
	Овощное рагу с кабачками_ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,04
	Курица тушенная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,04
	Чай без сахара_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,05
	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40					530,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		740	24	32	79	694	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 130	114	107	376	2897	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная_ (Лето-Осень)	220	7	4	29	181	0,35
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	83	630	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом_ (Лето-Осень)	100	1	5	9	88	45,06
	Суп из овощей_ (Лето-Осень)	250	1	2	5	43	99,01
	Макароник с мясом_ (Лето-Осень)	230	11	6	51	304	185,03
	Соус сметанный с томатом_ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25	331,01
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	20	18	134	779	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Кондитерское изделие__ (Лето-Осень)	100	5	1	20	108	525,02
Итого за Полдник		300	5	1	34	164	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	58	24,01
	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Лето-Осень)	250	20	24	29	410	263,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		630	29	30	93	759	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	85	81	382	2582	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой._ (Лето-Осень)	300	7	6	20	166	121,07
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное _ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		650	27	25	74	637	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54	20,01
	Суп картофельный с зелёным горошком _ (Лето-Осень)	250	3	4	21	128	101,04
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,01
	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	220	2	11	9	149	532,01
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		950	28	31	122	873	
Полдник							
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56	377,01
	Оладьи с маслом и сахаром_ (Лето-Осень)	200		20	2	184	401,04
Итого за Полдник		400		20	16	240	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,04
	Картофель запеченый_ (Лето-Осень)	200	4	8	32	214	125,04
	Курица запеченая (порционно)_ (Лето-Осень)	90	8	11	5	144	296,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		690	21	20	103	673	
2й Ужин							
	Молоко _ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,01
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32	525,01
Итого за 2й Ужин		230	7	6	15	148	
Итого за день		3 220	84	102	359	2690	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" _ (Лето-Осень)	220	10	7	38	258	0,12
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		530	19	16	102	642	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54	20,01
	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160	309
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	245,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		930	36	24	117	831	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	6	1	21	117	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров _ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61	23,01
	Плов из курицы_ (Лето-Осень)	250	20	20	45	448	291,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		630	29	26	110	800	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 865	97	74	388	2640	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	300	8	6	30	208	120,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		650	24	21	92	659	
2й завтрак							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Бутерброды горячие с сыром_ (Лето-Осень)	50	6	9	15	165	7
Итого за 2й завтрак		250	8	9	21	201	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)_ (Лето-Осень)	80		5		48	49,01
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Лето-Осень)	250	2	6	15	123	82,03
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,01
	Овощное рагу с кабачками_ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,04
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		960	25	35	108	838	
Полдник							
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,01
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	50	2		10	54	525,01
Итого за Полдник		250	3	1	26	137	
Ужин							
	Икра овощная_ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89	74,01
	Макаронные изделия отварные_ (Лето-Осень)	200	7	8	50	241	202,01
	Сердце тушёное в соусе_ (Лето-Осень)	150	20	14	6	230	540,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		750	37	28	126	851	
2й Ужин							
	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 060	103	100	382	2802	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	7	4	31	188	182,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	85	637	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)_ (Лето-Осень)	80		5		48	49,01
	Суп картофельный с зелёным горошком_ (Лето-Осень)	250	3	4	21	128	101,04
	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Лето-Осень)	250	20	24	29	410	263,05
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		860	31	36	90	800	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	80			2	10	410,03
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
Итого за Полдник		280			36	151	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54	20,01
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Лето-Осень)	230	22	16	19	317	286,01
	Соус сметанный с томатом_ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25	331,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
Итого за Ужин		660	32	24	84	687	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 850	94	92	333	2525	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Лето-Осень)	220	8	5	32	198	0,33
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное _ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком _ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		570	25	21	96	676	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров _ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61	23,01
	Суп из овощей_ (Лето-Осень)	250	1	2	5	43	99,01
	Биточки из говядины_ (Лето-Осень)	90	13	12	13	209	271,04
	Соус томатно-овощной_ (Лето-Осень)	55	1	2	3	36	330,04
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	10	41	219	201,01
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		955	32	35	144	939	
Полдник							
	Сырники из творога _ (Лето-Осень)	180	18	15	11	259	219,01
	Молоко сгущёное_ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
Итого за Полдник		410	22	18	34	394	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом_ (Лето-Осень)	100	1	5	9	88	45,06
	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92	534
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56	377,01
Итого за Ужин		800	13	20	92	602	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный_ (Лето-Осень)	200			6	22	359,01
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 235	93	94	401	2752	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы_ (Лето-Осень)	220	7	5	27	185	0,21
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	26	81	635	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Лето-Осень)	80	1		2	11	71,02
	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Лето-Осень)	250	3	7	20	158	111,02
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,01
	Омлет с мясом._ (Лето-Осень)	200	31	20	15	364	518,02
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		1 010	44	36	122	983	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Кух (сдоба)._ (Лето-Осень)	100	2	12	15	178	421,01
Итого за Полдник		300	2	12	29	234	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами_ (Лето-Осень)	250	3	6	9	106	259,09
	Курица тушенная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,04
	Чай без сахара_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,05
	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40					530,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		740	24	25	77	631	
2й Ужин							
	Молоко_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 100	101	105	347	2718	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	5	30	193	0,14
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Повидло (порционно)_ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	302,1
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		590	18	14	104	615	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	58	24,01
	Суп с перловой крупой со сметаной_ (Лето-Осень)	250	4	7	17	146	115,06
	Макаронные изделия отварные_ (Лето-Осень)	200	7	8	50	241	202,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,01
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	32	31	151	943	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	100	5	1	20	108	525,01
Итого за Полдник		300	7	1	26	144	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54	20,01
	Макаронны отварные с сыром_ (Лето-Осень)	230	8	5	54	260	204,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			14	56	376,05
Итого за Ужин		610	17	11	118	605	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	81	64	437	2557	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённная молочная_ (Лето-Осень)	220	7	4	29	181	0,35
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	83	630	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	61	23,01
	Щи из свежей капусты_ (Лето-Осень)	250	2	6	9	100	87,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	200	9	10	41	219	201,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	245,01
	Напиток лимонный_ (Лето-Осень)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		930	33	31	132	870	
Полдник							
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			14	56	377,01
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	4	1	29	137	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	54	20,01
	Каша рассыпчатая рисовая_ (Лето-Осень)	200	5	10	50	307	171,03
	Курица тушенная (порционно)_ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,04
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
Итого за Ужин		730	29	34	114	872	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Кондитерское изделие_ (Лето-Осень)	30	1		6	32	525,01
Итого за 2й Ужин		230	7	7	15	163	
Итого за день		3 015	98	98	402	2791	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" _ (Лето-Осень)	220	10	7	38	258	0,12
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное _ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком _ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		570	27	23	102	736	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,04
	Суп гороховый_ (Лето-Осень)	250	10	3	23	160	309
	Картофель тушеный с овощами_ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122	125,02
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	251,01
	Компот из св. фруктов_ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		950	36	15	143	848	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	321
	Оладьи с маслом и сахаром_ (Лето-Осень)	200		20	2	184	401,04
Итого за Полдник		400	2	20	8	220	
Ужин							
	Кукуруза консервированная_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	55	17,05
	Картофель запеченый_ (Лето-Осень)	200	4	8	32	214	125,04
	Курица запеченая (порционно)_ (Лето-Осень)	90	8	11	5	144	296,01
	Конфеты молочные_ (Лето-Осень)	40					530,01
	Чай без сахара_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		710	21	25	99	698	
2й Ужин							
	Молоко _ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 130	93	89	390	2737	

Итого за период	42 470	1353	1287	5374	37846	
Среднее значение за период		96,6	91,9	383,9	2703,3	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	8	5	32	198	0,33
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75	382,01
Итого за Завтрак		550	25	26	86	647	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками_ (Зима-Весна)	80	1	4	7	66	54,01
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Зима-Весна)	250	2	6	15	123	82,03
	Макаронные изделия отварные _ (Зима-Весна)	200	7	8	50	241	202,01
	Биточки из говядины_ (Зима-Весна)	90	13	12	13	209	271,04
	Соус томатно-овощной_ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36	330,04
	Напиток лимонный_ (Зима-Весна)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		955	30	35	156	994	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Сырники из творога _ (Зима-Весна)	200	20	17	13	288	219,01
	Молоко сгущёное_ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		430	22	20	44	443	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Зима-Весна)	100	1		3	14	71,02
	Жаркое по-домашнему с сердцем._ (Зима-Весна)	280	23	13	28	313	263,08
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		680	34	14	85	598	
2й Ужин							
	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 115	118	101	409	2917	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		600	28	23	89	676	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса_ (Зима-Весна)	80	1	6		60	30,01
	Суп с макаронными изделиями _ (Зима-Весна)	250	3	6	16	131	111,04
	Плов из курицы_ (Зима-Весна)	250	20	20	45	448	291,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		860	31	35	125	954	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	100	8	13	61	270	424,04
Итого за Полдник		300	10	13	67	306	
Ужин							
	Рагу из овощей с говядиной_ (Зима-Весна)	300	26	34	28	522	289,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		600	34	35	90	813	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 860	110	113	409	2999	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы_ (Зима-Весна)	220	7	5	27	185	0,21
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,01
Итого за Завтрак		550	21	23	91	642	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом_ (Зима-Весна)	100	1	5		52	31,01
	Суп крестьянский _ (Зима-Весна)	250	2	6	14	120	98,01
	Рагу из овощей с сердцем_ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,07
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		880	31	42	93	871	
Полдник							
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56	377,01
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	4	1	29	137	
Ужин							
	Картофель тушеный с овощами_ (Зима-Весна)	200	3	1	26	122	125,02
	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92	534
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		700	12	10	92	505	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22	359,01
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		2 905	69	76	340	2296	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная_ (Зима-Весна)	220	7	5	30	193	0,14
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	20	22	92	623	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54	20,01
	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Зима-Весна)	250	3	7	20	158	111,02
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131	127,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	246,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	27	28	106	785	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Запеканка из творога_ (Зима-Весна)	200	33	18	13	350	223,03
	Молоко сгущённое_ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		430	35	21	44	505	
Ужин							
	Каша рассыпчатая рисовая_ (Зима-Весна)	200	5	10	50	307	171,03
	Курица тушенная (порционно)_ (Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,04
	Чай без сахара_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,05
	Конфеты молочные_ (Зима-Весна)	40					530,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		690	26	29	118	832	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 080	115	107	398	2995	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная_ (Зима-Весна)	220	7	4	29	181	0,35
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	83	630	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)_ (Зима-Весна)	80		5		48	49,01
	Суп с рисовой крупой_ (Зима-Весна)	250	2	6	17	128	115,04
	Макароник с мясом_ (Зима-Весна)	230	11	6	51	304	185,03
	Соус сметанный с томатом_ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25	331,01
	Напиток лимонный_ (Зима-Весна)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		890	20	22	137	824	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Кондитерское изделие__ (Зима-Весна)	100	5	1	20	108	525,02
Итого за Полдник		300	5	1	34	164	
Ужин							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	100	1	10	7	124	67,01
	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Зима-Весна)	250	20	24	29	410	263,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		650	29	35	98	825	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	85	90	390	2693	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой_ (Зима-Весна)	300	7	6	20	166	121,07
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		650	27	25	74	637	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Суп картофельный с зелёным горошком_ (Зима-Весна)	250	3	4	21	128	101,04
	Плов из говядины_ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600	291,04
	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13	342,04
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		800	38	41	111	963	
Полдник							
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56	377,01
	Оладьи с маслом и сахаром_ (Зима-Весна)	200		20	2	184	401,04
Итого за Полдник		400		20	16	240	
Ужин							
	Картофель запеченый_ (Зима-Весна)	200	4	8	32	214	125,04
	Курица запеченая (порционно)_ (Зима-Весна)	90	8	11	5	144	296,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		590	20	20	99	649	
2й Ужин							
	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32	525,01
Итого за 2й Ужин		230	7	6	15	148	
Итого за день		2 970	93	112	344	2756	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" _ (Зима-Весна)	220	10	7	38	258	0,12
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		530	19	16	102	642	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Полевой"_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54	18,01
	Суп гороховый _ (Зима-Весна)	250	10	3	23	160	309
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	245,01
	Макаронные изделия отварные _ (Зима-Весна)	200	7	8	50	241	202,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		930	39	26	142	890	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	6	1	21	117	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом _ (Зима-Весна)	80		3		29	52,01
	Плов из курицы_ (Зима-Весна)	250	20	20	45	448	291,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		630	28	24	107	768	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 865	99	74	410	2667	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	300	8	6	30	208	120,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		650	24	21	92	659	
2й завтрак							
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Бутерброды горячие с сыром_ (Зима-Весна)	50	6	9	15	165	7
Итого за 2й завтрак		250	8	9	21	201	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	80	1	4	6	68	47,04
	Рассольник_ (Зима-Весна)	250	2	6	14	117	94,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	200	9	10	41	219	201,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		910	32	30	128	846	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Запеканка из творога_ (Зима-Весна)	180	30	16	12	315	223,03
	Молоко сгущёное_ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		410	32	19	43	470	
Ужин							
	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55	17,01
	Рагу из овощей с сердцем_ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,07
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		630	31	34	87	781	
2й Ужин							
	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 050	133	119	380	3073	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	7	4	31	188	182,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	85	637	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса_ (Зима-Весна)	80	1	6		60	30,01
	Суп гороховый_ (Зима-Весна)	250	10	3	23	160	309
	Жаркое по-домашнему из курицы_ (Зима-Весна)	250	20	24	29	410	263,05
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		860	39	36	92	844	
Полдник							
	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
	Кух (сдоба)_ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178	421,01
Итого за Полдник		300	8	18	24	294	
Ужин							
	Голубцы ленивые_ (Зима-Весна)	250	15	15	24	294	287,01
	Соус сметанный с томатом_ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25	331,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
Итого за Ужин		600	24	18	87	610	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 810	102	104	326	2635	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая_ (Зима-Весна)	220	8	5	32	198	0,33
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		570	25	21	96	676	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54	20,01
	Суп из овощей_ (Зима-Весна)	250	1	2	5	43	99,01
	Биточки из говядины_ (Зима-Весна)	90	13	12	13	209	271,04
	Соус томатно-овощной_ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36	330,04
	Макаронные изделия отварные_ (Зима-Весна)	200	7	8	50	241	202,01
	Напиток лимонный_ (Зима-Весна)	200			34	141	346,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		955	29	32	141	902	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Сырники из творога_ (Зима-Весна)	180	18	15	11	259	219,01
	Молоко сгущённое_ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537
Итого за Полдник		410	20	18	42	414	
Ужин							
	Картофель тушёный с овощами_ (Зима-Весна)	200	3	1	26	122	125,02
	Рыба тушёная в томате с овощами_ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92	534
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56	377,01
Итого за Ужин		700	12	10	92	505	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный_ (Зима-Весна)	200			6	22	359,01
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 135	87	81	406	2638	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы_ (Зима-Весна)	220	7	5	27	185	0,21
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	26	81	635	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Зима-Весна)	80	1		2	11	71,02
	Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Зима-Весна)	250	3	7	20	158	111,02
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131	127,01
	Омлет с мясом._ (Зима-Весна)	200	31	20	15	364	518,02
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		1 010	44	36	110	928	
Полдник							
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Кух (сдоба)._ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178	421,01
Итого за Полдник		300	2	12	29	234	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	200	9	10	41	219	201,01
	Курица тушенная (порционно)_ (Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		650	30	29	111	750	
2й Ужин							
	Молоко_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 010	107	109	369	2782	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная_ (Зима-Весна)	220	7	5	30	193	0,14
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Повидло (порционно)_ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65	302,1
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		590	18	14	104	615	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом_ (Зима-Весна)	100	1	5		52	31,01
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Зима-Весна)	250	2	6	15	123	82,03
	Плов из говядины_ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600	291,04
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,04
Итого за Обед		880	37	48	125	1090	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	100	5	1	20	108	525,01
Итого за Полдник		300	7	1	26	144	
Ужин							
	Салат "Полевой"_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54	18,01
	Макароны, запеченные с яйцом_ (Зима-Весна)	220	5	10	2	114	206,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			14	56	376,05
Итого за Ужин		600	14	16	66	459	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 870	83	86	359	2558	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная_ (Зима-Весна)	220	7	4	29	181	0,35
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	75	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		550	24	25	83	630	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Весенний"_ (Зима-Весна)	100	1	6	5	82	48,01
	Щи из свежей капусты_ (Зима-Весна)	250	2	6	9	100	87,01
	Жаркое по-домашнему из говядины_ (Зима-Весна)	220	20	11	24	275	263,02
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			22	86	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		870	31	26	102	765	
Полдник							
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			14	56	377,01
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	75	4	1	15	81	525,01
Итого за Полдник		275	4	1	29	137	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	54	20,01
	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4	7	29	141	202
	Курица тушенная (порционно)_ (Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,04
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
Итого за Ужин		710	28	31	93	706	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Кондитерское изделие_ (Зима-Весна)	30	1		6	32	525,01
Итого за 2й Ужин		230	7	7	15	163	
Итого за день		2 935	95	90	351	2520	

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" _ (Зима-Весна)	220	10	7	38	258	0,12
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		7		66	14,01
	Яйцо вареное _ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком _ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,01
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Завтрак		570	27	23	102	736	
2й завтрак							
	Фрукты_ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Весенний" _ (Зима-Весна)	100	1	6	5	82	48,01
	Суп с клецками_ (Зима-Весна)	300	6	7	28	191	118,01
	Рагу из овощей с говядиной_ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,04
	Компот из свежих и сухих фруктов_ (Зима-Весна)	200			2	13	342,04
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,04
Итого за Обед		950	37	44	100	943	
Полдник							
	Сок фруктовый_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	321
	Оладьи с маслом и сахаром_ (Зима-Весна)	200		20	2	184	401,04
Итого за Полдник		400	2	20	8	220	
Ужин							
	Салат из квашенной капусты _ (Зима-Весна)	80	1	5	8	84	47,01
	Картофель запеченый_ (Зима-Весна)	200	4	8	32	214	125,04
	Курица запеченая (порционно)_ (Зима-Весна)	90	8	11	5	144	296,01
	Конфеты молочные_ (Зима-Весна)	40					530,01
	Чай без сахара_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,05
	Хлеб пшеничный _ (Зима-Весна)	100	8	1	48	235	499,01
Итого за Ужин		710	21	25	105	727	
2й Ужин							
	Молоко _ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 130	94	118	353	2861	

Итого за период	41 625	1390	1380	5244	38390	
Среднее значение за период		99,3	98,6	374,6	2742,1	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	9	5	36	225	0,34
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
	Какао с молоком __ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149	382,02
Итого за Завтрак		605	28	26	121	807	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Суп из овощей__ (Лето-Осень)	300	3	6	15	129	99,02
	Макаронные изделия отварные __ (Лето-Осень)	220	8	9	55	265	202,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,02
	Напиток лимонный __ (Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 000	31	31	144	913	
Полдник							
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Сырники из творога __ (Лето-Осень)	200	23	20	15	332	219,04
	Молоко сгущённое__ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	25	23	46	487	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,03
	Жаркое по-домашнему с сердцем.__ (Лето-Осень)	280	23	13	28	313	263,09
	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		705	36	14	97	657	
2й Ужин							
	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 240	127	100	446	3099	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	30	23	101	735	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат " Витаминный" 1-вариант__ (Лето-Осень)	150	2	10	8	133	30,04
	Суп гороховый__ (Лето-Осень)	300	12	3	28	192	119,08
	Овощное рагу с кабачками__ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,05
	Курица тушенная (порционно)__ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,05
	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 130	37	48	134	1105	
Полдник							
	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	100	8	13	61	294	424,05
Итого за Полдник		300	10	13	67	330	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)__ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,05
	Плов из говядины__ (Лето-Осень)	250	27	34	46	600	291,05
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	38	35	124	974	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 230	122	126	464	3394	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы.__(Лето-Осень)	250	8	6	30	210	0,22
	Масло сливочное(порционно)__(Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__(Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
Итого за Завтрак		605	23	23	104	699	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Лето-Осень)	100	1		3	14	71,03
	Щи из свежей капусты __ (Лето-Осень)	300	3	7	11	120	87,02
	Сердце тушёное в соусе.__(Лето-Осень)	150	20	14	6	230	540,02
	Каша гречневая рассыпчатая __ (Лето-Осень)	230	10	10	47	253	201,02
	Напиток лимонный __ (Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 060	40	34	135	936	
Полдник							
	Чай с лимоном __ (Лето-Осень)	200			14	56	377,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	75	4	1	15	81	525,02
Итого за Полдник		275	4	1	29	137	
Ужин							
	Картофель тушеный с овощами __ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122	125,03
	Котлеты рыбные __ (Лето-Осень)	130	3	9	4	106	234,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		655	16	11	104	578	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный __ (Лето-Осень)	200			6	22	359,02
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 095	84	69	407	2491	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная.__ (Лето-Осень)	250	8	6	34	219	0,17
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Чай с молоком __ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	24	24	110	735	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14	71,03
	Суп с макаронными изделиями и яйцом__ (Лето-Осень)	300	3	7	20	158	111,03
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,02
	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		980	27	24	122	801	
Полдник							
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Запеканка из творога__ (Лето-Осень)	200	34	18	13	354	223,04
	Молоко сгущённое__ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	36	21	44	509	
Ужин							
	Овощное рагу с кабачками__ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,05
	Курица тушенная (порционно)__ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,05
	Чай без сахара__ (Лето-Осень)	200			12	50	377,06
	Конфеты молочные__ (Лето-Осень)	40					530,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		765	26	32	91	753	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 280	120	108	405	3048	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная__ (Лето-Осень)	250	8	5	33	206	0,36
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	26	118	788	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Лето-Осень)	120	2	6	11	106	45,07
	Суп из овощей__ (Лето-Осень)	300	3	6	15	129	99,02
	Макароник с мясом__ (Лето-Осень)	250	12	7	55	330	185,04
	Соус сметанный с томатом__ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25	331,02
	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 000	24	24	150	909	
Полдник							
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Кондитерское изделие__ (Лето-Осень)	50	2		10	54	525,02
Итого за Полдник		250	2		24	110	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Жаркое по-домашнему из курицы__ (Лето-Осень)	300	24	29	35	493	263,06
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		725	35	36	112	916	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 080	95	93	442	2973	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой. __ (Лето-Осень)	300	7	6	20	166	121,08
	Масло сливочное(порционно) __ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,02
	Кофейный напиток с молоком __ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		675	29	25	86	696	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов __ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп картофельный с зеленым горошком __ (Лето-Осень)	300	3	4	25	153	101,05
	Овощное рагу с баклажанами __ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,02
	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	150	12	5	63	333	499,05
Итого за Обед		1 100	33	36	149	1042	
Полдник							
	Чай с лимоном __ (Лето-Осень)	200			14	56	377,02
	Оладьи с маслом и сахаром __ (Лето-Осень)	200		20	2	184	401,05
Итого за Полдник		400		20	16	240	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,05
	Картофель запеченный __ (Лето-Осень)	220	4	8	35	235	125,05
	Курица запеченная (порционно) __ (Лето-Осень)	100	9	12	5	160	296,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		745	24	21	118	769	
2й Ужин							
	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	30	1		6	32	525,02
Итого за 2й Ужин		230	7	6	15	148	
Итого за день		3 450	94	108	413	3014	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" __ (Лето-Осень)	250	12	8	43	293	0,13
	Масло сливочное(порционно) __ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Чай с молоком __ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		585	23	17	119	736	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов __ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп гороховый __ (Лето-Осень)	300	12	3	28	192	119,08
	Бефстроганов из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	245,02
	Картофельное пюре __ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,02
	Напиток из плодов шиповника __ (Лето-Осень)	200	1		30	137	388,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	150	12	5	63	333	499,05
Итого за Обед		1 050	42	27	143	987	
Полдник							
	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	75	4	1	15	81	525,02
Итого за Полдник		275	6	1	21	117	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров __ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76	23,02
	Плов из курицы __ (Лето-Осень)	250	20	20	45	448	291,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	31	27	122	874	
2й Ужин							
	Кефир __ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 085	109	79	443	2964	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями __ (Лето-Осень)	300	8	6	30	208	120,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		675	26	21	104	718	
2й завтрак							
	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Бутерброды горячие с сыром __ (Лето-Осень)	50	6	9	15	165	7,01
Итого за 2й завтрак		250	8	9	21	201	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)__ (Лето-Осень)	100		7		61	49,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Лето-Осень)	300	1	6	3	68	82,04
	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,02
	Овощное рагу с кабачками __ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169	532,05
	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		1 050	26	37	104	840	
Полдник							
	Чай с молоком __ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	50	2		10	54	525,02
Итого за Полдник		250	3	1	26	137	
Ужин							
	Икра овощная __ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89	74,02
	Сердце тушёное в соусе. __ (Лето-Осень)	150	20	14	6	230	540,02
	Макаронные изделия отварные __ (Лето-Осень)	220	8	9	55	265	202,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		795	40	29	143	934	
2й Ужин							
	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 220	109	103	407	2946	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	25	120	787	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)__ (Лето-Осень)	100		7		61	49,02
	Суп картофельный с зеленым горошком__ (Лето-Осень)	300	3	4	25	153	101,05
	Жаркое по-домашнему из курицы__ (Лето-Осень)	300	24	29	35	493	263,06
	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		980	35	43	100	921	
Полдник							
	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	80			2	10	410,04
Итого за Полдник		280			36	151	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__ (Лето-Осень)	260	25	18	22	359	286,02
	Соус сметанный с томатом__ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25	331,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
Итого за Ужин		735	37	27	99	801	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 100	106	102	393	2910	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	9	5	36	225	0,34
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,02
	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	28	21	112	762	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76	23,02
	Суп из овощей__ (Лето-Осень)	300	3	6	15	129	99,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	230	10	10	47	253	201,02
	Биточки из говядины__ (Лето-Осень)	90	13	12	13	209	271,05
	Соус томатно-овощной__ (Лето-Осень)	55	1	2	3	36	330,05
	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 055	35	40	160	1074	
Полдник							
	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Сырники из творога__ (Лето-Осень)	200	23	20	15	332	219,04
	Молоко сгущённое__ (Лето-Осень)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	27	23	38	467	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Лето-Осень)	120	2	6	11	106	45,07
	Рыба тушёная в томате с овощами__ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92	534,01
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			14	56	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		845	16	21	106	679	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный__ (Лето-Осень)	200			6	22	359,02
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 455	107	105	451	3123	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы.__(Лето-Осень)	250	8	6	30	210	0,22
	Масло сливочное(порционно)__(Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__(Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Кофейный напиток с молоком__(Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__(Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	27	96	719	
2й завтрак							
	Фрукты__(Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Лето-Осень)	100	1		3	14	71,03
	Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Лето-Осень)	300	3	7	20	158	111,03
	Картофельное пюре__(Лето-Осень)	200	3	6	17	131	127,02
	Омлет с мясом.__(Лето-Осень)	200	31	20	15	364	518,03
	Напиток лимонный__(Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 080	44	36	123	986	
Полдник							
	Чай с сахаром__(Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Кух (сдоба).__(Лето-Осень)	100	2	12	15	178	421,02
Итого за Полдник		300	2	12	29	234	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами__(Лето-Осень)	250	3	6	9	106	259,1
	Курица тушенная (порционно)__(Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,05
	Чай без сахара__(Лето-Осень)	200			12	50	377,06
	Конфеты молочные__(Лето-Осень)	40					530,02
	Хлеб пшеничный__(Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		765	26	25	89	690	
2й Ужин							
	Молоко__(Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 250	106	106	375	2864	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная.__ (Лето-Осень)	250	8	6	34	219	0,17
	Масло сливочное(порционно) __ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Повидло (порционно) __ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	302,11
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		645	21	15	120	700	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов __ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Суп с перловой крупой со сметаной __ (Лето-Осень)	300	4	9	20	176	115,07
	Макаронные изделия отварные __ (Лето-Осень)	220	8	9	55	265	202,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	246,02
	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 000	33	35	160	1012	
Полдник							
	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	100	5	1	20	108	525,02
Итого за Полдник		300	7	1	26	144	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов __ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Макароны отварные с сыром __ (Лето-Осень)	250	9	6	59	284	204,02
	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	20	13	135	701	
2й Ужин							
	Кефир __ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 120	88	71	479	2807	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная__ (Лето-Осень)	250	8	5	33	206	0,36
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	26	118	788	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих помидоров __ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76	23,02
	Щи из свежей капусты __ (Лето-Осень)	300	3	7	11	120	87,02
	Бефстроганов из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	245,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	230	10	10	47	253	201,02
	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		1 030	35	33	140	939	
Полдник							
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			14	56	377,02
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	30	1		6	32	525,02
Итого за Полдник		230	1		20	88	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Каша рассыпчатая рисовая__ (Лето-Осень)	220	5	11	55	338	171,04
	Курица тушенная (порционно)__ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240	296,05
	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		795	31	36	131	975	
2й Ужин							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	30	1		6	32	525,02
Итого за 2й Ужин		230	7	7	15	163	
Итого за день		3 190	102	102	453	3072	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" __ (Лето-Осень)	250	12	8	43	293	0,13
	Масло сливочное(порционно) __ (Лето-Осень)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,02
	Чай с молоком __ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	31	24	119	830	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Лето-Осень)	100	1		4	24	71,05
	Суп гороховый __ (Лето-Осень)	300	12	3	28	192	119,08
	Картофель тушеный с овощами __ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122	125,03
	Поджарка из говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127	251,02
	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193	528,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		1 000	38	15	148	880	
Полдник							
	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи с маслом и сахаром __ (Лето-Осень)	200		20	2	184	401,05
Итого за Полдник		400	2	20	8	220	
Ужин							
	Кукуруза консервированная __ (Лето-Осень)	100	1	6	2	68	17,06
	Картофель запеченный __ (Лето-Осень)	220	4	8	35	235	125,05
	Курица запеченная (порционно) __ (Лето-Осень)	100	9	12	5	160	296,02
	Чай без сахара __ (Лето-Осень)	200			12	50	377,06
	Конфеты молочные __ (Лето-Осень)	40					530,02
	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		785	24	27	114	807	
2й Ужин							
	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 310	102	92	427	2972	

Итого за период	45 105	1471	1364	6005	41677	
Среднее значение за период		105,1	97,4	428,9	2976,9	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая __ (Зима-Весна)	250	9	5	36	225	0,34
	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями) __ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
	Какао с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149	382,02
Итого за Завтрак		605	28	26	121	807	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками __ (Зима-Весна)	100	1	5	9	82	54,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Зима-Весна)	300	1	6	3	68	82,04
	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	9	55	265	202,02
	Биточки из говядины __ (Зима-Весна)	90	13	12	13	209	271,05
	Соус томатно-овощной __ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36	330,05
	Напиток лимонный __ (Зима-Весна)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 045	30	37	151	979	
Полдник							
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Сырники из творога __ (Зима-Весна)	200	23	20	15	332	219,04
	Молоко сгущёное __ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	25	23	46	487	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) __ (Зима-Весна)	100	1		3	14	71,03
	Жаркое по-домашнему с сердцем. __ (Зима-Весна)	280	23	13	28	313	263,09
	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		705	36	14	97	657	
2й Ужин							
	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 285	126	106	453	3165	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	30	23	101	735	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса__ (Зима-Весна)	100	2	7		75	30,02
	Суп с макаронными изделиями__ (Зима-Весна)	300	3	7	20	158	111,05
	Плов из курицы__ (Зима-Весна)	250	20	20	45	448	291,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		930	32	37	129	996	
Полдник							
	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Булочка "Домашняя"__ (Зима-Весна)	100	8	13	61	294	424,05
Итого за Полдник		300	10	13	67	330	
Ужин							
	Рагу из овощей с говядиной__ (Зима-Весна)	300	26	34	28	522	289,05
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		625	36	35	102	872	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 980	115	115	437	3183	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы.__(Зима-Весна)	250	8	6	30	210	0,22
	Масло сливочное(порционно)__(Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__(Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,02
Итого за Завтрак		605	24	24	106	726	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом __ (Зима-Весна)	100	1	5		51	31,02
	Суп крестьянский __ (Зима-Весна)	300	3	7	17	144	98,02
	Рагу из овощей с сердцем __ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,08
	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		930	32	43	96	894	
Полдник							
	Чай с лимоном __ (Зима-Весна)	200			14	56	377,02
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	75	4	1	15	81	525,02
Итого за Полдник		275	4	1	29	137	
Ужин							
	Картофель тушеный с овощами __ (Зима-Весна)	200	3	1	26	122	125,03
	Рыба тушёная в томате с овощами __ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92	534,01
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		725	14	10	104	564	
2й Ужин							
	Кисель плодово ягодный __ (Зима-Весна)	200			6	22	359,02
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 035	75	78	370	2462	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная.__ (Зима-Весна)	250	8	6	34	219	0,17
	Масло сливочное(порционно).__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями).__ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	23	23	108	708	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп с макаронными изделиями и яйцом __ (Зима-Весна)	300	3	7	20	158	111,03
	Картофельное пюре __ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131	127,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	246,02
	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,01
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		980	27	29	106	798	
Полдник							
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Запеканка из творога __ (Зима-Весна)	200	34	18	13	354	223,04
	Молоко сгущённое __ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	36	21	44	509	
Ужин							
	Каша рассыпчатая рисовая __ (Зима-Весна)	220	5	11	55	338	171,04
	Курица тушенная (порционно) __ (Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,05
	Чай без сахара __ (Зима-Весна)	200			12	50	377,06
	Конфеты молочные __ (Зима-Весна)	40					530,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		735	28	30	135	922	
2й Ужин							
	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 250	121	110	431	3187	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная__ (Зима-Весна)	250	8	5	33	206	0,36
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	26	118	788	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Свежие овощи (порционно)__ (Зима-Весна)	100		7		61	49,02
	Суп с рисовой крупой__ (Зима-Весна)	300	2	7	20	153	310
	Макароник с мясом__ (Зима-Весна)	250	12	7	55	330	185,04
	Соус сметанный с томатом__ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25	331,02
	Напиток лимонный__ (Зима-Весна)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		980	21	26	144	888	
Полдник							
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Кондитерское изделие__ (Зима-Весна)	50	2		10	54	525,02
Итого за Полдник		250	2		24	110	
Ужин							
	Винегрет овощной__ (Зима-Весна)	150	2	15	10	186	67,02
	Жаркое по-домашнему из курицы__ (Зима-Весна)	300	24	29	35	493	263,06
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		775	36	45	119	1029	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 110	93	104	443	3065	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой. __ (Зима-Весна)	300	7	6	20	166	121,08
	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,02
	Кофейный напиток с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		675	29	25	86	696	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Суп картофельный с зеленым горошком __ (Зима-Весна)	300	3	4	25	153	101,05
	Плов из говядины __ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600	291,05
	Компот из свежих и сухих фруктов __ (Зима-Весна)	200			2	13	342,05
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	12	5	63	333	499,05
Итого за Обед		900	42	43	136	1099	
Полдник							
	Чай с лимоном __ (Зима-Весна)	200			14	56	377,02
	Оладьи с маслом и сахаром __ (Зима-Весна)	200		20	2	184	401,05
Итого за Полдник		400		20	16	240	
Ужин							
	Картофель запеченый __ (Зима-Весна)	220	4	8	35	235	125,05
	Курица запеченая (порционно) __ (Зима-Весна)	100	9	12	5	160	296,02
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		645	23	21	114	745	
2й Ужин							
	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32	525,02
Итого за 2й Ужин		230	7	6	15	148	
Итого за день		3 150	102	115	396	3047	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" __ (Зима-Весна)	250	12	8	43	293	0,13
	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		585	23	17	119	736	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Полевой" __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68	18,02
	Суп гороховый __ (Зима-Весна)	300	12	3	28	192	119,08
	Бефстроганов из отварной говядины __ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	245,02
	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	9	55	265	202,02
	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	12	5	63	333	499,05
Итого за Обед		1 070	46	30	173	1071	
Полдник							
	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	75	4	1	15	81	525,02
Итого за Полдник		275	6	1	21	117	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом __ (Зима-Весна)	100		5		47	52,02
	Плов из курицы __ (Зима-Весна)	250	20	20	45	448	291,02
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	30	26	119	845	
2й Ужин							
	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 105	112	81	470	3019	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями __ (Зима-Весна)	300	8	6	30	208	120,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,02
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		675	26	21	104	718	
2й завтрак							
	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Бутерброды горячие с сыром __ (Зима-Весна)	50	6	9	15	165	7,01
Итого за 2й завтрак		250	8	9	21	201	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком __ (Зима-Весна)	100	2	5	8	86	47,05
	Рассольник __ (Зима-Весна)	300	2	7	16	141	94,02
	Гуляш из отварной говядины __ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая __ (Зима-Весна)	230	10	10	47	253	201,02
	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		1 030	36	32	146	966	
Полдник							
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Запеканка из творога __ (Зима-Весна)	200	34	18	13	354	223,04
	Молоко сгущёное __ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	36	21	44	509	
Ужин							
	Зеленый горошек консервированный __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68	17,02
	Рагу из овощей с сердцем __ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,08
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	33	35	99	853	
2й Ужин							
	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 260	145	124	423	3363	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205	182,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	25	120	787	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса__ (Зима-Весна)	100	2	7		75	30,02
	Суп крестьянский __ (Зима-Весна)	300	3	7	17	144	98,02
	Жаркое по-домашнему из курицы__ (Зима-Весна)	300	24	29	35	493	263,06
	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		980	37	46	92	926	
Полдник							
	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
	Кух (сдоба).__ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178	421,02
Итого за Полдник		300	8	18	24	294	
Ужин							
	Голубцы ленивые__ (Зима-Весна)	250	15	15	24	294	287,02
	Соус сметанный с томатом__ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25	331,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
Итого за Ужин		625	26	18	99	669	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 010	105	114	373	2926	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	9	5	36	225	0,34
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное__ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,02
	Чай с молоком__ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	28	21	112	762	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из свежих огурцов__ (Зима-Весна)	100	1	6	2	67	20,02
	Суп из овощей__ (Зима-Весна)	300	3	6	15	129	99,02
	Макаронные изделия отварные__ (Зима-Весна)	220	8	9	55	265	202,02
	Биточки из говядины__ (Зима-Весна)	90	13	12	13	209	271,05
	Соус томатно-овощной__ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36	330,05
	Напиток лимонный__ (Зима-Весна)	200			34	141	346,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 045	32	38	156	1025	
Полдник							
	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Сырники из творога__ (Зима-Весна)	200	23	20	15	332	219,04
	Молоко сгущённое__ (Зима-Весна)	30	2	3	17	99	537,01
Итого за Полдник		430	25	23	46	487	
Ужин							
	Картофель тушёный с овощами__ (Зима-Весна)	200	3	1	26	122	125,03
	Рыба тушёная в томате с овощами__ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92	534,01
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			14	56	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		725	14	10	104	564	
2й Ужин							
	Кисель плодово-ягодный__ (Зима-Весна)	200			6	22	359,02
Итого за 2й Ужин		200			6	22	
Итого за день		3 325	100	92	453	2979	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная из овсяной крупы.__(Зима-Весна)	250	8	6	30	210	0,22
	Масло сливочное(порционно)__(Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__(Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Кофейный напиток с молоком__(Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__(Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	27	96	719	
2й завтрак							
	Фрукты__(Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Зима-Весна)	100	1		3	14	71,03
	Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Зима-Весна)	300	3	7	20	158	111,03
	Картофельное пюре__(Зима-Весна)	200	3	6	17	131	127,02
	Омлет с мясом.__(Зима-Весна)	200	31	20	15	364	518,03
	Компот из смеси сухофруктов__(Зима-Весна)	200			22	86	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		1 080	44	36	111	931	
Полдник							
	Чай с сахаром__(Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Кух (сдоба).__(Зима-Весна)	100	2	12	15	178	421,02
Итого за Полдник		300	2	12	29	234	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая__(Зима-Весна)	230	10	10	47	253	201,02
	Курица тушенная (порционно)__(Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,05
	Чай с сахаром__(Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный__(Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		705	33	29	129	843	
2й Ужин							
	Молоко__(Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 190	113	110	403	2962	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная.__ (Зима-Весна)	250	8	6	34	219	0,17
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Повидло (порционно)__ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65	302,11
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		645	21	15	120	700	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом__ (Зима-Весна)	100	1	5		51	31,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной__ (Зима-Весна)	300	1	6	3	68	82,04
	Плов из говядины__ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600	291,05
	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137	388,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	80	6	3	34	178	499,05
Итого за Обед		930	36	48	113	1034	
Полдник							
	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	100	5	1	20	108	525,02
Итого за Полдник		300	7	1	26	144	
Ужин							
	Салат "Полевой"__ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68	18,02
	Макароны, запеченные с яйцом__ (Зима-Весна)	250	6	11	2	130	206,02
	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56	376,06
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		675	17	18	78	548	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		3 050	88	89	375	2676	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная__ (Зима-Весна)	250	8	5	33	206	0,36
	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Сыр (порциями)__ (Зима-Весна)	20	5	9		73	15,02
	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149	382,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		605	27	26	118	788	
2й завтрак							
	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Весенний"__ (Зима-Весна)	120	1	7	6	98	48,02
	Щи из свежей капусты__ (Зима-Весна)	300	3	7	11	120	87,02
	Жаркое по-домашнему из говядины__ (Зима-Весна)	250	22	12	27	313	263,03
	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		970	34	29	108	839	
Полдник							
	Чай с лимоном__ (Зима-Весна)	200			14	56	377,02
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32	525,02
Итого за Полдник		230	1		20	88	
Ужин							
	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62	21,03
	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	9	55	265	202,02
	Курица тушенная (порционно)__ (Зима-Весна)	150	13	18	8	240	296,05
	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		795	34	33	132	897	
2й Ужин							
	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32	525,02
Итого за 2й Ужин		230	7	7	15	163	
Итого за день		3 130	104	95	422	2894	

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша " Дружба" __ (Зима-Весна)	250	12	8	43	293	0,13
	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66	14,02
	Яйцо варёное __ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,02
	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83	378,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Завтрак		625	31	24	119	830	
2й завтрак							
	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119	524,01
Итого за 2й завтрак		300	1		29	119	
Обед							
	Салат "Весенний" __ (Зима-Весна)	120	1	7	6	98	48,02
	Суп с клецками __ (Зима-Весна)	300	6	7	28	190	118,02
	Рагу из овощей с говядиной __ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435	289,05
	Компот из свежих и сухих фруктов __ (Зима-Весна)	200			2	13	342,05
	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	100	8	3	42	222	499,05
Итого за Обед		970	37	45	101	958	
Полдник							
	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,02
	Оладьи с маслом и сахаром __ (Зима-Весна)	200		20	2	184	401,05
Итого за Полдник		400	2	20	8	220	
Ужин							
	Салат из квашенной капусты __ (Зима-Весна)	100	1	5	8	84	47,02
	Картофель запеченный __ (Зима-Весна)	220	4	8	35	235	125,05
	Курица запеченая (порционно) __ (Зима-Весна)	100	9	12	5	160	296,02
	Чай без сахара __ (Зима-Весна)	200			12	50	377,06
	Конфеты молочные __ (Зима-Весна)	40					530,02
	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	10	1	60	294	499,02
Итого за Ужин		785	24	26	120	823	
2й Ужин							
	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116	385,02
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	116	
Итого за день		3 280	101	121	386	3066	

Итого за период	44 160	1500	1454	5835	41994	
Среднее значение за период		107,1	103,9	416,8	2999,6	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____