

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КК
школы-интерната
ст-цы Новопокровской

С.И. Титова
«22» 08 2024 г.

**Основное 10 дневное цикличное меню для
обучающихся
(возрастной категории от 12 лет и старше)
в ГКОУ КК школе-интернате
ст-цы Новопокровской**

Для составления использовался единый сборник технологических
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/
под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкиной;
Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021

Сезон : осень -зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный с кабачковой икрой(пром. произ.)	220	15,69	20,72	10,5	380	268
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1,6	1,3	20,5	86	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,24	12,03	61,8	574
	Яблоки свежие	121	0,53	0,5	29	64,2	82
Итого за завтрак		610	22,5	23	95,75	662	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	7,95	6,56	3,5	73	18
	Суп-харчо	270	8,5	9,4	22,1	178,6	109
	Рыба тушенная в том с овощами	162	13,7	5,14	6,7	183	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	377
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,48	16,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,7	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1042	30,5	32	123,81	978,8	
Полдник	Бутерброд хлеб/мас. сл./ сыр/1	40/16/25	8,08	11,34	28,5	296,4	63
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	15,6	88	465
	Свежие фрукты	121	0,5	0,5	29	64,2	
Итого за полдник		402	12	14,31	73	390,9	
Ужин	Салат из капусты белокачанной	100	1,16	6	8,2	94	1
	Котлета из говядины	112	5,45	7,5	5	130	341
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,97	5,4	221	256
	Чай с молоком	200	1,0	1,3	11,5	64	460
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	3,56	0,48	29,52	140	573
Итого за ужин		712	21,63	21,73	84,48	772	
2ужин	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5,04	5,76	8	106,2	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,56	49,5	
Итого за 2 ужин		245	6	6,32	17,56	155,7	
Итого за			91,13	94,86	395	2959,4	

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	275	11	7,24	35,75	231	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	9	94	462
	Свежие фрукты	121	0,53	0,5	12,8	57,7	82
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573
	Кондитер. изделия промышленного производства	50	5	13,3	21,5	270	580
Итого за завтрак		685	23,63	24,84	108,45	769,7	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	17
	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	27,9	160	115
	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Капуста тушеная	180	4	6,8	15,2	138	380
	Сок фруктовый пром.про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	163,8	573
Итого за обед		960	31,77	32,2	133,66	951,4	
Полдник	Вареники ленивые	200	22,86	14,22	24,4	318,6	289
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	45	459
Итого за полдник		400	13,16	14,22	34	368,6	
Ужин	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Биточки рыбные	120	13	5,4	10,8	117	307
	Картофель отварной	180	5,22	5,72	10,44	185	152
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	573
Итого за ужин		720	19,28	19,88	87,5	621	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	5,04	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41,2	573
Итого за 2 ужин		215	6,64	5,16	17,84	142,2	
Итого за день			94,48	95,3	393,25	2781,6	

Сезон осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Драчена с икрой кабачковой (пром. произ.)	205	11,4	11,88	13,1	165	278
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,6	88	465
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,32	9,68	70,2	573
	Бутерброд хлеб/мас./сыр	40/23/25	8	11,34	28,5	296,4	63
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	16,8	57,2	82
Итого за завтрак		653	23,5	23	95,58	681,4	
Обед	Овощные консервы отварные (зеленый горошек)	100	2,5	4,63	5,3	67	157
	Борщ со свежей капустой	250	5,17	4,85	4,55	98	95
	Печень говяжья по-строгановски	130	11	14,22	26	289	356
	Пюре картофельное	180	4,86	7,23	10,44	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,53	29,52	163,8	573
Итого за обед		980	32,19	33	133,97	951,4	
Полдник	Булочка с изюмом	50	5	6,4	25,85	119	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	30	126	446
Итого за полдник		435	11,4	12,1	64,95	352	
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	18
	Котлета из говядины	112	16	15	12	253	341
	Каша перловая	180	4,24	5,6	27,7	120	207
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140	573
Итого за ужин		712	26	27,76	93	784	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	10,76	70,2	573
		225	7,28	5,2	18,76	171,2	
Итого за день			99,77	99,86	408,26	2737	

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	200	17	15,62	34	343,38	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	3,5	5,9	37,25	207	582
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	12,8	44,82	82
Итого за завтрак		580	22,6	23,32	95,55	671,38	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	97	1
	Суп с макарон. изделиями и картоф.	250	3,86	4,15	12,2	127,7	129
	Птица отварная	159	24	18	7	261	366
	Каша гречневая рассып.	180	5,51	5	32,67	209,87	202
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Итого за обед		1009	31,5	32,2	128,55	951,57	
Полдник	Каша молочная манка	275	9,09	9,4	35,6	243	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		475	12,39	13,3	49,4	337	
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	6	2,8	54	15
	Котлета рыбная	120	4,16	7,68	9,33	98,66	307
	Картофель тушеный с луком и томатом	180	4,4	4,88	10,2	106	171
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Итого за ужин		720	19,72	19,72	94,6	608,66	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	4	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	10,76	70,2	573
Итого за 2 ужин		225	6,28	5,2	18,76	151,2	
Итого за день			92,49	93,74	399,86	2724,74	

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	275	6	6,4	31	206,1	235
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,2	82
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	22	126	446
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,08	7,61	14,76	159,7	63
Итого за завтрак		750	23,5	24,15	96,02	680	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	8	3,8	68	15
	Суп картофель с рыбой	270	8,8	8	10,8	116	119
	Тефтели из говядины с рисом – ежики и соусом	120	12,5	9,5	14,55	196,3	350
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,94	35,46	221	256
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	70	4,8	0,48	36,26	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,7	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1030	32,1	32,84	189,5	952	
Полдник	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	267
	Салат из свежих помидор	100	1	5,2	3,6	74	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,16	8,02	41,2	574
	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5,04	4,76	16	101	470
Итого за полдник		395	16,81	17,18	29,91	357,5	
Итого за день			75,41	78,17	323,97	2122	
Итого за 5 дней			453,3	461,93	1920,34	13878,74	
Среднее за 5 дней			90,65	92,38	384,06	2775,74	

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет с икрой кабачковой (пром. произ.)	220	15	20	10,5	389	268
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	9,8	44,82	82
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	24,04	82,4	574
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,8	7,61	14,76	159,7	63
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		640	23,2	23,83	93,35	680,92	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	59,2	17
	Суп с макаронными изд. и картофелем	250	3,86	4,15	12,2	127,7	129
	Птица отварная	159	16	13,42	17	261,8	366
	Пюре картофельное	180	4,86	7,23	21	126	377
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	140,4	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
	Кисель из концентрата (плодового или ягодного)	200			15	60	484
Итого за обед		1039	31,56	32,2	134,14	956	
Полдник	Вареники ленивые	200	22	14,22	24	318,6	289
	Сок ягодный пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		400	23	14,4	44,2	404,6	
Ужин	Икра свекольная	100	1,5	3,6	4,5	72	53
	Котлета «Пермская»	120	19	18,5	14	303	341
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,82	5,41	32	203	206
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,32	16,04	82,4	574
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Компот яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за ужин		720	32,84	28,35	104	726	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	5	5	8	101	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,56	49,5	
Итого за 2 ужин		245	6,6	5,56	17,56	150,5	
Итого за день			103,2	104,34	394,65	2918,02	

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	60	4,85	6,9	0,45	94,5	267
	Оладьи из печени	150	25	7,95	21	259,5	357
	Овощи консервир. отварные (зеленый горошек)	100	3	4,53	5,3	83,75	157
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	16,04	82,4	573
	Фруктовый сок пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	12,74	57,2	82
Итого за завтрак		671	22,5	23,5	95,73	663,15	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,56	94	1
	Борщ со свежей капустой	250	5,17	4,85	4,45	82,25	95
	Мясо тушеное	121	17,72	16	5,5	221	321
	Каша ячневая рассып	180	4,92	5,07	32	193,38	208
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1000	31,5	32,5	136,95	966,78	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40/25	4,24	22,8	20	292	69
	Яблоки печенные	185	0,6	0,4	30	126	446
Итого за полдник		450	8,64	22	63,6	506	.
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	15
	Рыба тушеная в томат. с овощами	162	7	5,4	6,7	183	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	20,44	126	377
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	19,5	140	573
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	8,5	40	459
Итого за ужин		953	22,26	19,66	81,8	668	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5,04	5,76	8	81	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,59	49,5	
Итого 2 ужин		245	6,6	5,56	17,56	130,5	
Итого за день			91,5	96,07	400,64	2853,43	

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	15,3	12,62	30	343,38	279
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	19,6	44,82	82
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	15,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40/25	2,4	11	10	146	69
Итого за завтрак		595	23	24,6	95,2	768,2	
Обед	Икра свекольная	100	1,6	3,6	9,5	72	53
	Суп гороховый	250	7	3,2	15	128,25	127
	Бигус	251	13,56	22,3	16,2	331,55	329
	Фруктовый сок пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		951	31,8	32,5	134,24	952	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,2	14,7	9,6	208	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,2	23,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,6	98,6	573
Итого за полдник		360	17,59	17,22	58	400,6	
Ужин	Салат из свежих помидоров	100	0,8	6,2	3,6	74	17
	Рагу из птицы	326	8,86	12,3	14	174,8	376
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140	573
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	457
Итого за ужин		746	19	19,46	86,16	572,4	
2 ужин	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5	5,76	8	101	470
	Кондитерские изделия промыш. произ.	25	1,8	2,4	18,6	103	
		220	6,8	7,1	26,6	204	
Итого за день			98,19	100	400,2	2897,6	

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон. изд.	300	10	11,79	33	200	139
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,08	7,61	16	159,7	63
	Чай с лимоном	200	0,2	0,8	19,6	38	457
Итого за завтрак		755	23,57	23	94,2	530	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,87	5,2	2,6	68	15
	Борщ со свежей капустой	250	5,1	4,85	5,45	98,25	95
	Плов из отварной птицы	250	12,89	21,25	35,3	339,4	375
	Сок фруктовый пром.про-ва	200	1	0,2	20,28	86	459
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		950	31,5	32,7	131,97	925,85	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	100/10	7,6	9,3	37,87	268	526
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Фрукты свежих	121	0,5	0,5	10,6	56,82	
Итого за полдник		431	14	15	57,57	431,82	
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,5	6,2	7,6	92	30
	Жаркое из сердца	273	6,7	10,9	14,5	184	362
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140	573
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	20,5	84	459
Итого за ужин		693	18,8	18,6	95,66	623,6	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5	5	8	81	470
	Кондитерские изделия пром.произ.	25	1	1,5	15	80	
		220	6	6,5	23	161	
Итого за день			93,8	95,4	402,4	2772,27	

Сезон : осень -зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная манка	275	11,24	6,8	43,4	243	230
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	38,0	457
	Бутерброд хлеб/м.сл./сыр	40/23/25	10,02	16,29	28,5	341,8	63
	Свежие фрукты(яблоки)	121	0,5	0,5	12,8	57,2	82
Итого за завтрак		638	21,86	23,69	94,4	680	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	Борщ со свежей капустой	250	5,7	4,85	4,45	98,25	95
	Котлета рыбная	120	6,8	11	10,8	127,6	307
	Каша рисовая рассыпчатая	180	5	8,6	39,15	242,75	205
	Соус 420	30	0,4	0,19	0,4	23,2	420
	Хлеб ржаной	70	5,24	0,56	36,26	169,4	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за обед		1040	31,73	32,12	143,74	1025,8	
Полдник	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	2,45	94,5	267
	Сок фруктовый пром.про-ва	200	1	0,2	20,2	180	501
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,84	6	2,6	68	15
	Хлеб пшеничный	46	3,42	0,24	22,14	100,2	573
Итого за полдник		390	13	13,34	45,42	442,7	
Итого за день			66,6	69,16	286,56	2148,5	
Всего за 5 дней			453,36	461,63	1912,84	13589,82	
Средняя за 5 дней			90,67	92,32	382,58	2720	
Среднее за период			90,66	92,35	383,32	2747,87	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный с кабачковой икрой(пром. произ.)	220	15,69	20,72	10,5	380	268
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1,6	1,3	20,5	86	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,24	12,03	61,8	574
	Яблоки свежие	121	0,53	0,5	29	64,2	82
Итого за завтрак		610	22,5	23	95,75	662	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	7,95	6,56	3,5	73	18
	Суп-харчо	270	8,5	9,4	22,1	178,6	109
	Рыба тушенная в том с овощами	162	13,7	5,14	6,7	183	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	377
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,48	16,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,7	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1042	30,5	32	123,81	978,8	
Полдник	Бутерброд хлеб/мас. сл./ сыр/1	40/16/25	8,08	11,34	28,5	296,4	63
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	15,6	88	465
	Свежие фрукты	121	0,5	0,5	29	64,2	
Итого за полдник		402	12	14,31	73	390,9	
Ужин	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,16	6	8,2	94	9
	Котлета из говядины	112	5,45	7,5	5	130	341
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,97	5,4	221	256
	Чай с молоком	200	1,0	1,3	11,5	64	460
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	3,56	0,48	29,52	140	573
Итого за ужин		712	21,63	21,73	84,48	772	
2ужин	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5,04	5,76	8	106,2	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,56	49,5	
Итого за 2 ужин		245	6	6,32	17,56	155,7	
Итого за			91,13	94,86	395	2959,4	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	275	11	7,24	35,75	231	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	9	94	462
	Свежие фрукты	121	0,53	0,5	12,8	57,7	82
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573
	Кондитер. изделия промышленного производства	50	5	13,3	21,5	270	580
Итого за завтрак		685	23,63	24,84	108,45	769,7	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	17
	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	27,9	160	115
	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Капуста тушеная	180	4	6,8	15,2	138	380
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	163,8	573
Итого за обед		960	31,77	32,2	133,66	951,4	
Полдник	Вареники ленивые	200	22,86	14,22	24,4	318,6	289
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	45	459
Итого за полдник		400	13,16	14,22	34	368,6	
Ужин	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Биточки рыбные	120	13	5,4	10,8	117	307
	Картофель отварной	180	5,22	5,72	10,44	185	152
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	573
Итого за ужин		720	19,28	19,88	87,5	621	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	5,04	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41,2	573
Итого за 2 ужин		215	6,64	5,16	17,84	142,2	
Итого за день			94,48	95,3	393,25	2781,6	

Сезон : весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Драчена с икрой кабачковой (пром. произ.)	205	11,4	11,88	13,1	165	278
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,6	88	465
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,32	9,68	70,2	573
	Бутерброд хлеб/мас./сыр	40/23/25	8	11,34	28,5	296,4	63
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	16,8	57,2	82
Итого за завтрак		653	23,5	23	95,58	681,4	
Обед	Овощные консервы отварные (зеленый горошек)	100	2,5	4,63	5,3	67	157
	Борщ со свежей капустой	250	5,17	4,85	4,55	98	95
	Печень говяжья по-строгановски	130	11	14,22	26	289	356
	Пюре картофельное	180	4,86	7,23	10,44	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,53	29,52	163,8	573
Итого за обед		980	32,19	33	133,97	951,4	
Полдник	Булочка с изюмом	50	5	6,4	25,85	119	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	30	126	446
Итого за полдник		435	11,4	12,1	64,95	352	
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	18
	Котлета из говядины	112	16	15	12	253	341
	Каша перловая	180	4,24	5,6	27,7	120	207
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140	573
Итого за ужин		712	26	27,76	93	784	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	10,76	70,2	573
		225	7,28	5,2	18,76	171,2	
Итого за день			99,77	99,86	408,26	2737	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	200	17	15,62	34	343,38	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	3,5	5,9	37,25	207	582
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	12,8	44,82	82
Итого за завтрак		580	22,6	23,32	95,55	671,38	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,45	6	8,4	97	1
	Суп с макарон. изделиями и картоф.	250	3,86	4,15	12,2	127,7	129
	Птица отварная	159	24	18	7	261	366
	Каша гречневая рассып.	180	5,51	5	32,67	209,87	202
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Итого за обед		1009	31,5	32,2	128,55	951,57	
Полдник	Каша молочная манка	275	9,09	9,4	35,6	243	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		475	12,39	13,3	49,4	337	
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	6	2,8	54	15
	Котлета рыбная	120	4,16	7,68	9,33	98,66	307
	Картофель тушеный с луком и томатом	180	4,4	4,88	10,2	106	171
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Итого за ужин		720	19,72	19,72	94,6	608,66	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	4	5	16	101	470
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	10,76	70,2	573
Итого за 2 ужин		225	6,28	5,2	18,76	151,2	
Итого за день			92,49	93,74	399,86	2724,74	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	275	6	6,4	31	206,1	235
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,2	82
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	22	126	446
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,08	7,61	14,76	159,7	63
Итого за завтрак		750	23,5	24,15	96,02	680	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	8	3,8	68	15
	Суп картофель с рыбой	270	8,8	8	10,8	116	119
	Тефтели из говядины с рисом – ежики и соусом	120	12,5	9,5	14,55	196,3	350
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,94	35,46	221	256
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	70	4,8	0,48	36,26	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,7	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1030	32,1	32,84	189,5	952	
Полдник	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	267
	Салат из свежих помидор	100	1	5,2	3,6	74	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,16	8,02	41,2	574
	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5,04	4,76	16	101	470
Итого за полдник		395	16,81	17,18	29,91	357,5	
Итого за день			75,41	78,17	323,97	2122	
Итого за 5 дней			453,3	461,93	1920,34	13878,74	
Среднее за 5 дней			90,65	92,38	384,06	2775,74	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет с икрой кабачковой (пром. произ.)	220	15	20	10,5	389	268
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	9,8	44,82	82
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	24,04	82,4	574
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,8	7,61	14,76	159,7	63
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		640	23,2	23,83	93,35	680,92	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	59,2	17
	Суп с макаронными изд. и картофелем	250	3,86	4,15	12,2	127,7	129
	Птица отварная	159	16	13,42	17	261,8	366
	Пюре картофельное	180	4,86	7,23	21	126	377
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	140,4	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
	Кисель из концентрата (плодового или ягодного)	200			15	60	484
Итого за обед		1039	31,56	32,2	134,14	956	
Полдник	Вареники ленивые	200	22	14,22	24	318,6	289
	Сок ягодный пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		400	23	14,4	44,2	404,6	
Ужин	Начо свекольная	100	1,5	3,6	4,5	72	53
	Котлета «Пермская»	120	19	18,5	14	303	341
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,82	5,41	32	203	206
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,32	16,04	82,4	574
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Компот яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за ужин		720	32,84	28,35	104	726	
2 ужин	Кисломолочный напиток Йогурт	195	5	5	8	101	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,56	49,5	
Итого за 2 ужин		245	6,6	5,56	17,56	150,5	
Итого за день			103,2	104,34	394,65	2918,02	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	60	4,85	6,9	0,45	94,5	267
	Оладьи из печени	150	25	7,95	21	259,5	357
	Овощи консервир. отварные (зеленый горошек)	100	3	4,53	5,3	83,75	157
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	16,04	82,4	573
	Фруктовый сок пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	12,74	57,2	82
Итого за завтрак		671	22,5	23,5	95,73	663,15	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,45	6	8,56	94	1
	Борщ со свежей капустой	250	5,17	4,85	4,45	82,25	95
	Мясо тушеное	121	17,72	16	5,5	221	321
	Каша ячневая рассып	180	4,92	5,07	32	193,38	208
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		1000	31,5	32,5	136,95	966,78	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40/25	4,24	22,8	20	292	69
	Яблоки печенные	185	0,6	0,4	30	126	446
Итого за полдник		450	8,64	22	63,6	506	
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	15
	Рыба тушеная в томат. с овощами	162	7	5,4	6,7	183	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	20,44	126	377
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	19,5	140	573
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	8,5	40	459
Итого за ужин		953	22,26	19,66	81,8	668	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5,04	5,76	8	81	470
	Булочка с изюмом	50	1,6	0,56	9,59	49,5	
Итого 2 ужин		245	6,6	5,56	17,56	130,5	
Итого за день			91,5	96,07	400,64	2853,43	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	15,3	12,62	30	343,38	279
	Фрукты свежие	121	0,5	0,5	19,6	44,82	82
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	15,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40/25	2,4	11	10	146	69
Итого за завтрак		595	23	24,6	95,2	768,2	
Обед	Икра свекольная	100	1,6	3,6	9,5	72	53
	Суп гороховый	250	7	3,2	15	128,25	127
	Бигус	251	13,56	22,3	16,2	331,55	329
	Фруктовый сок пром. про-ва	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		951	31,8	32,5	134,24	952	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,2	14,7	9,6	208	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,2	23,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,6	98,6	573
Итого за полдник		360	17,59	17,22	58	400,6	
Ужин	Салат из свежих помидоров	100	0,8	6,2	3,6	74	17
	Рагу из птицы	326	8,86	12,3	14	174,8	376
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140	573
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	457
Итого за ужин		746	19	19,46	86,16	572,4	
2 ужин	Кисломолочный напиток Ряженка	195	5	5,76	8	101	470
	Кондитерские изделия промыш. произ.	25	1,8	2,4	18,6	103	
		220	6,8	7,1	26,6	204	
Итого за день			98,19	100	400,2	2897,6	

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон. изд.	300	10	11,79	33	200	139
	Бутерброд с сыром	40/5/25	8,08	7,61	16	159,7	63
	Чай с лимоном	200	0,2	0,8	19,6	38	457
Итого за завтрак		755	23,57	23	94,2	530	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,87	5,2	2,6	68	15
	Борщ со свежей капустой	250	5,1	4,85	5,45	98,25	95
	Плов из отварной птицы	250	12,89	21,25	35,3	339,4	375
	Сок фруктовый пром. про-ва	200	1	0,2	20,28	86	459
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
Итого за обед		950	31,5	32,7	131,97	925,85	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	100/10	7,6	9,3	37,87	268	526
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Фрукты свежик	121	0,5	0,5	10,6	56,82	
Итого за полдник		431	14	15	57,57	431,82	
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,5	6,2	7,6	92	30
	Жаркое из сердца	273	6,7	10,9	14,5	184	362
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,48	24,06	123,6	574
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140	573
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	20,5	84	459
Итого за ужин		693	18,8	18,6	95,66	623,6	
2 ужин	Кисломолочный напиток Снежок	195	5	5	8	81	470
	Кондитерские изделия пром. произ.	25	1	1,5	15	80	
		220	6	6,5	23	161	
Итого за день			93,8	95,4	402,4	2772,27	

Сезон : весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная манка	275	11,24	6,8	43,4	243	230
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	38,0	457
	Бутерброд хлеб/м.сл./сыр	40/23/25	10,02	16,29	28,5	341,8	63
	Свежие фрукты(яблоки)	121	0,5	0,5	12,8	57,2	82
Итого за завтрак		638	21,86	23,69	94,4	680	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,45	6	8,4	94	1
	Борщ со свежей капустой	250	5,7	4,85	4,45	98,25	95
	Котлета рыбная	120	6,8	11	10,8	127,6	307
	Каша рисовая рассыпчатая	180	5	8,6	39,15	242,75	205
	Соус 420	30	0,4	0,19	0,4	23,2	420
	Хлеб ржаной	70	5,24	0,56	36,26	169,4	574
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6	573
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
Итого за обед		1040	31,73	32,12	143,74	1025,8	
Полдник	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	2,45	94,5	267
	Сок фруктовый пром.про-ва	200	1	0,2	20,2	180	501
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,84	6	2,6	68	15
	Хлеб пшеничный	46	3,42	0,24	22,14	100,2	573
Итого за полдник		390	13	13,34	45,42	442,7	
Итого за день			66,6	69,16	286,56	2148,5	
Всего за 5 дней			453,36	461,63	1912,84	13589,82	
Средняя за 5 дней			90,67	92,32	382,58	2720	
Среднее за период			90,66	92,35	383,32	2747,87	