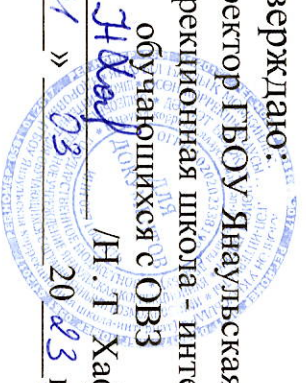


Утверждаю:
Директор ГБОУ Янаульская
коррекционная школа - интернат
для обучающихся с ОВЗ

И. И. И. /И. Т. Хафизова/
« 01 » 03 20 23 г.

**Примерное перспективное двухнедельное меню
для детей от 12 лет и старше
с круглосуточным пребыванием
ГБОУ Янаульская коррекционная
школа-интернат
2022-2023 год**

Весна - лето

День: 1

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.		
			Б	Ж	У				
Завтрак 8.00-8.30	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,3	9,2	30,5	234	№184		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	47,6	241			
	Масло сл. порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48			
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24			
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35			
Завтрак 10.20-10.40	Итого:	552				559,72 (17,53%)	№271		
	Сдоба выборгская	60	3,54	3,48	29,22	156	.		
	Сок	200	1	0,2	20,20	92			
	Итого:	260				248 (7,76%)			
	Обед 14.00-14.30	Салат из свеклы с соевым маслом	100	1,3	5,0	6,0		73	№28
		Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3		165	№54
Гуляш из отварной говядины		100/75	22,5	19,9	7,0	298	№93		
Рожки отварные		200/5	6,6	5,0	40,0	235	№204		
Хлеб ржаной витаминизированный		150	12,75	4,95	63,75	388	№287		
Напиток. «Витошка» витаминизированный	200	0	0	19,4	75				
Полдник 16.00-16.30	Итого:	1142				234 (38,65%)			
	Яблоко	120	0,26	0,17	11,42	52	№282		
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110			
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5			
	Итого:	350				288,5 (9,03%)			
	Ужин 19.00-19.30	Фрикадельки рыбные	120/10	16,6	7,4	96		191	№86
Рагу овощное		230	3,9	11,5	22,9	211	№147		
Масло сливочное порционно		10	0,05	8,25	0,08	7,48	№277		
Хлеб пшеничный витаминизированный		125	11	4,25	47,6	241			
Какао с молоком		200	3,3	2,5	13,1	88			
Итого:	695				738,48(23,13%)				
II Ужин 20.45									
	Ряженка	200		6,0		9,8	124		
Итого:	Итого:	200		6,6		124(3,88%)			
	Итого:	3199	106	118	537	3192,7 (100%)			

День: 2

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Яйцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	№188
	Масло сливочное порционное	10	006	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	47,6	236	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Какао Витошка с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	№275
	Итого:	592				607,72 (19,70%)	
Завтрак 10.20-10.40	Коржи	50	3,2	5,2	30,6	174	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	250				266 (8,6%)	
Обед 14.00-14.30	Салат “Здоровья”	100	1,5	5,1	7,2	80	№20
	Суп из овощей	300	2,4	5,2	13,0	110	№67
	Шницеля	100/6	17,2	13,8	13,8	250	№99
	Картофельное пюре	200	3,7	6,3	23,4	168	№133
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	1156				1106 (35,86%)	
Полдник 16.00-16.30	Апельсин	130	0,9	0,2	8,1	43	
	Вафли	25	1	7,75	15,75	135	№273
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	
	Итого:	355				178 (5,7%)	
Ужин 19.00-19.30	Пудинг творожный	120 /30	23,4	15,2	62,8	480	№220
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	7,48	
	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,6	9,2	31,9	237	№186
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	47,6	42,24	
II Ужин 20.45	Итого:	690				801,72 (26)%	
	Ряженка	200	6,42	6,62	9,76	124	
Итого за день:	Итого:	200				124 (4,02%)	
	Итого:	3143	120	123	495	3083,44 (100%)	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,4	6,8	33,1	221	№178
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42	№271
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	552				615,48 (18,06%)	
Завтрак 10.20-10.40	Розанчик слоеный с вареньем	60	4,2	7,5	27,2	187	№25
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	260				279 (8,18%)	
Обед 14.00-14.30	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,3	8,0	6,6	103	№25
	Суп картофелем и бобовым	300	9,6	5,3	38,2	242	
	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,5	44,1	261	№204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388,5	
Подник 16.00-16.30	Итого:	1050				1423,5(41,76%)	№281
	Банан	120	1,8	0,62	26,84	119	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,4	75	№271
	Итого:	350				320,5(9,40%)	
	Ужин 19.00-19.30						
Ужин 19.00-19.30	Суфле рыбное	100/8	29,7	7	0,12	183	№88
	Овоши припущенные в молочном соусе	200/40	4,4	2,3	18,1	110	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	7,48	№271
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	705				645,48 (18,94%)	
II Ужин 20.45	Ряженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№271
	Итого:	200				124 (3,63%)	
Итого за день:		3095	138	106	495	3407,96 (100%)	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Йогур вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	№176
	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,1	9,8	35	264	
	Сыр порционно	12	3,12	3,2	0	42	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Какао "Витошка" с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	587				704,48 (19,84%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Булочка слобная	60	4,6	5,1	31,5	190	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	260				282 (7,94%)	
Обед 14.00-14.30							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	10,0	10,1	144	№36
	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	№56
	Тфтели	100/60	14	22,8	19,0	338	№105
	Капустя тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	№136
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	1102				1260,5 (35,51%)	
Полдник 16.00-16.30							
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,2	58	
	Вафли	25	1	7,75	15	135	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	350				228 (6,42%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	№187
	Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	№218
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	29	35	№271
	Итого:	680				950,48 (26,77%)	
II Ужин 20.45							
	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	
	Итого:	200				124 (3,49%)	
Итого за день:		3179	126	140	489	3549,46 (100%)	

День: 5

Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Суп молочный рисовый	300/5	6,65	7,26	24,97	191,12	№73
	Сыр порционный	12	3,12	3,2	0	42	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	652				585,6 (17,08 %)	
Завтрак 10.20-10.40	Плошка Московская	60	4,5	5,2	34,3	198	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				290 (8,45 %)	
Обед 14.00-14.30	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115	№45
	Свекольник	300/12	2,4	6,2	17,8	136	
	Фрикадельки куриные	100/6	14,5	15,7	11,1	245	№124
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,3	297	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	№167
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	
	Итого:	1068				1282 (37,39 %)	№279
	Подлиник 16.00-16.30						
	Банан	120	3,6	0,6	25,2	117	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126	
	Какао "Витошка" с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	350				243 (7,08 %)	
	Ужин 19.00-19.30						
	Рыба запеченная с морковью	200	32,8	22,8	7,5	368	№82
	Расту овощное	200	3,3	10	19,8	183	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	№147
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого :	735				903,48 (26,35 %)	
	II Ужин 20.45						
	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	
	Итого:	200				124 (3,6 %)	
	Итого за день:	3265	130	126	465	3428,08 (100 %)	

День: 6

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша "Дружба" молочная	200/5	6,3	8,8	34	241	№189
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Йогурт вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	592				758,72 (19,82%)	№277
Завтрак 10.20-10.40	Коржи	50	3,02	5,2	30,6	174	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	250				266 (6,95%)	
Обед 14.00-14.30	Салат "Степной"	100	1,5	3,5	6,8	65	№38
	Ци с капустой и картофелем	300/12	2,1	7,0	10,1	112	№52
	Азу	100/75	31,4	36,8	4,3	474	№91
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	4,7	42,2	240	№168
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	1137				1314 (34,34%)	
Полдник 16.00-16.30	Мандарины	125	1	0,2	9,5	47	
	Вафли	25	1,0	7,75	15,7	135	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	350				292 (7,63%)	
Ужин 19.00-19.30	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	№215
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Напиток <Витошка > с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	705				1071,48 (28%)	
II Ужин 20.45	Ряженка	200	6,0	6,6	9,8	124	
	Итого:	200				124 (3,24%)	
Итого за день:		3234	143	150	496	3826,2 (100%)	

День: 7

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,2	8,0	33,4	240	№177
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	552				634,72 (19,79%)	
Завтрак 10.20-10.40	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	147,2	№32
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	240				239,2 (7,45%)	
Обед 14.00-14.30	Салат "Школьный"	100	1,50	6,70	6,20	90,16	№61
	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	
	Голубцы ленивые	240/60	20,7	18,2	21,8	332	
	Кисель <Витошка>с витаминами	200	0	0	23	95	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Итого:	1050				1007,16 (31,40%)	
Подник 16.00-16.30	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	43	№277
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	350				257 (8,01%)	
Ужин 19.00-19.30	Котлеты рыбные	120/10	19,3	20,9	15,5	329	№83
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,3	10,2	35,4	263	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	665				944,48 (29,45%)	
II Ужин 20.45	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№186
	Итого:	200				124 (3,86%)	
Итого за день:		3057	114	115	450	3206,56 (100%)	

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,5	36,7	245	№178
	Сыр порционнно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Какао "Витошка "с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	552				615,72 (17,57%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Сдоба выборская	60	3,54	3,48	29,22	156	
	Итого:	260				248 (7,08%)	
Обед 14.00-14.30							
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	5,5	№40
	Рассольник Ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	№56
	Бефстроганов	100/75	30,3	32,9	6,0	421	№89
	Каша пшеница молочный жидкая	200	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	1137				1291 (36,85%)	
Полдник 16.00-16.30							
	Мандарины	120	0,9	0,2	9	45	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	№280
	Итого:	350				241,5 (6,89%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Сырники из творога	150/10	25,8	16,1	38,1	404	№217
	Овощи припущенные в молочном соусе	200/40	4,4	2,3	18,1	110	№145
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	735				866,48 (23,73%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (6,85%)	
Итого за день:		3234	141	124	473	3502,7 (100%)	

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Йогурт вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,3	9,2	30,5	234	№184
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционное	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Какао «Витошка» витаминизированная	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	592				674,72 (19,88%)	
Завтрак 10.20-10.40	Коржи	50	3,02	5,2	30,6	174	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	250				266 (7,8%)	
Обед 14.00-14.30	Салат “Пестрый”	100	1,02	4,55	9,93	83	№33
	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,6	6,8	15,0	132	№65
	Котлеты куриные	100/5	12	17,6	12	261	№126
	Картофель в молоке	180/4	4,0	5,2	21,0	149	№132
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№282
	Итого:	1051				1089 (32,09%)	
Полдник 16.00-16.30	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	
	Вафли	25	1,0	7,75	15	135	
	Кисель “Витошка” с витаминами	200	0	0	20	76	№294
	Итого:	425				305 (8,98%)	
Ужин 19.00-19.30	Рыба тушеная в томате с овощами	200	28,7	7,9	9,5	225	№78
	Каша Дружба молочная	200	6,3	8,8	34	241	№189
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
П Ужин 20.45	Итого:	740				818,48 (24,12%)	
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
Итого за день:	Итого:	200				240 (7,07%)	
	Итого:	3258	128	119	464	3393,2 (100%)	

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	217	№188
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Какао "Витошка" с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
Итого:		552				587 (15,75%)	№277
Завтрак 10.20-10.40	Розанчик слоеный с вареньем	60	4,2	7,5	27,2	187	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				279 (7,48%)	
Обед 14.00-14.30	Салат "Студенческий"	100	3,61	10,5	8,38	114	№39
	Щи по уральский	300/12	2,2	6,8	8,5	106	
	Макаронник с мясом	250/10	27,9	29,4	48,1	573	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	8,3	1,5	48,1	272	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
Итого:		1022				1216 (32,64%)	№271
Полдник 16.00-16.30	Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Напиток <Витошка> с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Итого:	430				380 (9,6%)	
	Ужин 19.00-19.30						
	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,2	8,0	33,4	240	№177
	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
Итого:		710				1023 (27,46%)	
II Ужин 20.45	Йогурт	200					
	Итого:	200	14,66	6	24,58	240	
Итого за день:		3174	140	131	481	3725 (100%)	

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,8	34	241	№189
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	552				635,48 (17,95%)	№271
Завтрак 10.20-10.40	Булочка слоеная	60	4,6	5,1	31,5	190	№25
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				282 (7,97%)	
Обед 14.00-14.30	Салат свекольный с растительным маслом	100	1,3	8,0	6,6	103	№25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	134	
	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	
	Пюре гороховое	180/5	18,1	5,9	42,9	298	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	1110				1327 (37,51%)	
Полдник 16.00-16.30	Банан	150	2,3	0,7	32,7	149	№147
	Вафли	25	1	7,75	15,75	135	
	Какао «Виташка» витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	375				295 (8,34%)	
Ужин 19.00-19.30	Рагу овощной	200	3,3	10	19,8	183	№147
	Кнедли рыбные	100/6	17,0	14,7	5,8	223	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	641				758,48 (21,44%)	№271
II Ужин 20.45	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	№240
	Итого:	200				240 (6,78%)	
Итого за день:		3138	141	133	482	3537 (100%)	

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35	264	№ 176
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Напиток 'Витошка' с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Итого:	552				698,72 (18,9%)	
Завтрак 10.20-10.40	Плошка Московская	60	4,5	5,2	34,3	198	№283
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				290 (7,8%)	
Обед 14.00-14.30	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,5	7,4	4,7	91	№19
	Суп картофельный с клецками	300	2,4	3,6	17,4	122	№62
	Суфле из кур	100/10	14,2	24,0	5,0	294	№129
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	№133
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	№281
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	
	Итого:	1040				1173 (31,89%)	
Полдник 16.00-16.30	Мандарины	120	0,96	0,2	9	45	№271
	Печенье	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	350				206,5 (5,6 %)	
Ужин 19.00-19.30	Пудинг творожный	160/30	23,4	15,2	62,8	480	№220
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	6,6	9,2	31,9	237	№186
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	730				1069,48 (29%)	№271
II Ужин 20.45	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	240 (8,5%)
	Итого:	200					
Итого за день:		3132	123	124	527	3677,7 (100%)	

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,3	9,2	30,5	234	№184
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Ййцо порционно	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Итого:	592				698,72 (18,78%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Коржи	50	3,02	5,2	30,6	174	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	№270
	Итого:	250				266 (7,15%)	
Обед 14.00-14.30							
	Винегрет с фасолью	100	1,17	8,93	5,53	107,37	№43
	Щи с капустой и картошкой	300/12	2,1	7,0	10,1	112	№52
	Плов с мясом	300	22,6	30,4	64,5	628	№96
	Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Итого:	1062				1310,37 (35,2%)	
Полдник 16.00-16.30							
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Компот из сухафруктов	200	0,1	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	430				330,5 (8,8%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Рыба припущенная	120/50	36,0	17,4	2,6	311	№77
	Каша из смеси круп	180/5	7,3	8,5	26,0	210	№190
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	690				873,48 (23,48%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (6,45%)	
Итого за день:		3224	145	131	495	3719,07 (100%)	

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Суп молочный вермишелевый	300/5	6,6	6,2	23,8	178	№75
	Йогт вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Сыр порционно	12	3,12	3,22	0	42,24	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,7	2,91	42,62	195	№271
	Итого:	692				802,72 (22,05%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	147,2	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	240				239,2 (6,57%)	
Обед 14.00-14.30							
	Салат “Степной”	100	1,5	3,5	6,8	65	№38
	Суп картофельный с крупой	300/12	2,4	2,3	17,4	102	№61
	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	№136
	Виточки	100/6	17,2	13,8	13,8	250	№99
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Хлеб ржаной витаминизированный	150	12,75	4,95	63,75	388	
	Итого:	1068				1066 (29,28%)	
Подник 16.00-16.30							
	Яблоко	150	0,3	0,2	17,1	78	
	Вафли	25	1	7,75	15	135	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	375				248 (6,81%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Сырники из творога	150/10	25,8	16,2	38,2	404	№217
	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб пшеничный витаминизированный	125	11	4,25	54,7	310	
	Напиток < Витолка> с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	700				1044,48 (28,99%)	
П Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (6,59%)	
Итого за день:		3275	130	115	533	3640,4 (100%)	