

Согласовано
Директор ГБОУ УКШИ № 28
_____ Гайсина Л.З.



Типовое примерное меню приготовляемых блюд ГБОУ Уфимская КШИ № 28

сезон: осень-зима

возрастная категория: дети 7-11 лет

в 2025-2026 учебном году

01.09.2025

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

Рацион: ГБОУ УКШИ

неделя 1
день 1

сезон осень-зима

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ	170	5,62	5,7	30,15	194,49	418	2012
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	14,54	18,84	69,84	505,44		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
Итого за прием пищи:		200	0,6	0,6	14,7	70,5		
Обед								
	САЛАТ СОЛНЫШКО	60	2,94	6,57	2,77	82,93	5	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	4,38	14,92	117,59	102	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,74	12,78	15,3	243	314	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,63	30,75	187	209	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		750	35,91	29,21	132,94	941,96		
Полдник								
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	7,67	14,52	96,32	546,17	425	2011
	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	1		18	79		
Итого за прием пищи:		300	8,67	14,52	114,32	625,17		
Ужин								
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,58	37,55	205,18	323	2008
	БЕФСТРОГАНОВ	90	13,99	20,25	4,86	257,67	250	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	25,97	27,65	96,71	739,45		
2 Ужин								
	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	112	435	2008
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	8	112		
Всего за день:			91,49	97,22	436,51	2994,52		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКИШ

неделя 1

Рацион: ГБОУ УКИШ

день 2

сезон осень-зима

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	12,38	0,12	112,2	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2,32	2,95	0	36,4	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ	200	6,28	6,36	38,35	235,78	417	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	14,42	24,16	75,81	579,4		
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	3,15	3,04	41,24	204,77		
Обед								
	САЛАТ ПЁСТРЫЙ	60	0,66	3,03	7,27	59,42	32	2020
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	2,26	14,56	87,29	112	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,5	13,86	11,34	225	272	2008
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,09	17,08	20,97	250,34	128	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19,36	77,41	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		750	25,74	36,88	114,8	895,9		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	4	8,8	25,2	252	451	2008
	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Итого за прием пищи:		300	4,1	8,9	53,1	365		
Ужин								
	РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	17,91	22,84	19,13	354,15	289	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	24,47	23,59	75,43	610,59		
2 Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	10,1	117,2	434	2008
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,4	10,1	117,2		
Всего за день:			77,98	102,97	370,48	2772,86		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКИШ _____

неделя 1

день 3

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКИШ

7-11 ЛЕТ

7-11 ЛЕТ								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	6,2	20,7	157	189	2008
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,1	26,53	148,03	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	12,22	10,2	86,27	490,39		
II Завтрак								
	КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
	кондитерские изделия	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	2,28	2,95	49,55	234,35		
Обед								
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	30	2008
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	181	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	Итого за прием пищи:	780	44,09	24,41	120,44	879,98		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	7,89	6,55	54,37	307,96	473	2012
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Итого за прием пищи:		300	8,59	6,85	78,77	410,96		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	14,21	7,66	7,17	154,24	257	2012
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,23	21,36	145,67	321	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	24,02	13,64	85,03	558,35		
2 Ужин								
	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	112	435	2008
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	8	112		
Всего за день:			97	64,45	428,06	2686,03		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

день 4

сезон осень-зима

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	7,06	8,33	30,64	226,02	413	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	21,53	28,74	79,48	665,88		
II Завтрак								
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	2,88	3,15	46,05	224,35		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,9	9,06	5,1	105,6	42	2008
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	76	2012
	КОТЛЕТЫ ЗДОРОВЬЕ	90	13,5	13,86	11,34	225	272	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,43	4,66	30,94	188,18	209	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19,36	77,41	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		750	27,97	32,41	121,17	890,36		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	100	6,8	12,76	59,8	382,43	419	2011
	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200			19	75		
Итого за прием пищи:		300	6,8	12,76	59,8	382,43		
Ужин								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,93	3,6	11,5	82,43	32	2012
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	17,1	17,77	25,34	329,41	244	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	26,42	24,19	91,14	688,44		
2 Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	10,1	117,2	434	2008
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,4	10,1	117,2		
Всего за день:			91,7	107,65	407,74	2968,66		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

день 5

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	4,64	5,9	0	72,8	15	2011
	КАША "ДРУЖБА"	200	6,82	11	29,48	246,4	190	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	15,42	25,55	68,9	568,86		
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	3,15	3,04	41,24	204,77		
Обед								
	САЛАТ СТУДЕНТЧИНСКИЙ	60	1,61	4,28	5,81	68,31	40	2011
	БОРЩ	200	1,34	3,96	7,78	72,6	56	2012
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,28	23,36	32,64	409,6	299	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		700	26,79	32,45	115,43	861,95		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,87	10,89	30,09	276,41	234	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
Итого за прием пищи:		300	15,9	13,06	43,09	356,57		
Ужин								
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,02	24,88	8,52	358,39	262	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	31,68	25,63	65,02	616,83		
2 Ужин								
	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	112	435	2008
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	8	112		
Всего за день:			98,74	106,13	341,68	2720,98		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 1

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	7-11 ЛЕТ Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	4,59	5,92	0	72,49	14	2008
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,67	8,95	38,2	266,96	184	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	16,22	23,52	77,62	589,11		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
Итого за прием пищи:		200	0,6	0,6	14,7	70,5		
Обед								
	САЛАТ МАЗАЙКА	60	1,67	4,28	6,15	70,06	40	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	6,31	14,92	135,03	102	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	18,77	23,91	20,04	371,01	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19,36	77,41	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		720	31,08	35,15	101,77	849,95		
Полдник								
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	7,67	14,52	96,32	546,17	425	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
Итого за прием пищи:		300	8,64	14,71	115,91	629,59		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,77	6,82	5,23	129,94	256	2012
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,5	5,57	37	225,04	209	2008
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	26,66	15,21	96,53	631,58		
2 Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	10,1	117,2	434	2008
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,4	10,1	117,2		
Всего за день:			89,3	95,59	416,63	2887,93		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 2

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,48	4,43	0	54,6	15	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,94	5,98	18,32	151,88	94	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	15,21	21,13	55,74	476,3		
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	3,15	3,04	41,24	204,77		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,93	3,6	11,5	82,43	32	2012
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,88	3,36	12,48	92	105	2008
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		740	39,35	18,89	131,6	855,67		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	4	8,8	25,2	252	451	2008
	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200			19	75		
Итого за прием пищи:		300	4	8,8	44,2	327		
Ужин								
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	25,15	24,2	21,75	405,63	276	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	31,71	24,95	78,05	662,07		
2 Ужин								
	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	112	435	2008
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	8	112		
Всего за день:			99,22	83,21	358,83	2637,81		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

Рацион: ГБОУ УКШИ

неделя 2
день 3

сезон осень-зима

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	7-11 ЛЕТ
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Сборник рецептур
Завтрак								
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	6,2	20,7	157	189	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,63	142,21	379	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	12,22	9,53	86,37	484,57		
II Завтрак								
	КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	2,28	2,95	49,55	234,35		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,8		2008
	БОРЩ	200	1,34	3,96	7,78	72,6	56	2012
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,6	29,2	40,8	512	299	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19,36	77,41	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		730	29,78	33,87	110,26	866,25		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	7,89	6,55	54,37	307,96	473	2012
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Итого за прием пищи:		300	8,59	6,85	78,77	410,96		
Ужин								
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	0,75	5,87	5,35	77,95	379	2008
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,56	16,96	25,33	312,34	304	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,17	13	80,16	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	23,7	25,65	84,98	666,89		
2 Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	10,1	117,2	434	2008
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,4	10,1	117,2		
Всего за день:			82,67	85,25	420,03	2780,22		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 4

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	7-11 ЛЕТ Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	2011
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,8	11,22	36,49	282,58	184	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	20,95	28,68	85,33	686,04		
II Завтрак								
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Итого за прием пищи:		200	2,88	3,15	46,05	224,35		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,9	9,06	5,1	105,6	42	2008
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	76	2012
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,5	13,86	11,34	225	272	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		760	28,34	32,75	130,67	933,77		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	100	6,8	12,76	59,8	382,43	419	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за прием пищи:		300	7	12,86	74,8	442,43		
Ужин								
	ФРИКАСЕ	90	15,47	16,68	4,45	229,67	599	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,09	17,08	20,97	250,34	128	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,01	10,01	41,73	393	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		500	25,04	34,42	76,73	718,18		
2 Ужин								
	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	112	435	2008
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	8	112		
Всего за день:			90,01	118,26	421,58	3116,77		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 5

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	7-11 ЛЕТ
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Сборник рецептур
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	КАША "ДРУЖБА"	200	6,18	9,98	26,73	223,44	190	2008
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	15,24	23,23	66,45	536,1		
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,18	2,85	21,65	121,35		
Итого за прием пищи:		200	3,15	3,04	41,24	204,77		
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,6	4,92	55,63	45	2012
	СУП С КРУПОЙ	200	1,3	4,07	12,65	92,46	115	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	181	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19,36	77,41	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		780	42,36	21,7	117,59	836,44		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,87	10,89	30,09	276,41	234	2012
	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	1		18	79		2012
Итого за прием пищи:		300	14,87	10,89	48,09	355,41		
Ужин								
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	90	8,65	12,77	9,98	189,12	280	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	346	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		500	19,11	17,82	76,28	540,56		
2 Ужин								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	10,1	117,2	434	2008
Итого за прием пищи:		200	6,1	6,4	10,1	117,2		
Всего за день:			100,83	83,08	359,75	2590,48		