

Согласовано
Директор ГБОУ УКШИ № 28

_____ Гайсина Л.З



Утверждено
Директор ООО «Фанол»
Исмайлова М.Ш.

Типовое примерное меню приготовляемых блюд ГБОУ Уфимская КШИ № 28

сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

в 2025-2026 учебном году

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

день 1

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

12-18 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	230	6,85	6,95	36,76	237,17	418	2012
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	15,77	20,09	76,45	548,12		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
Итого за прием пищи:		200	0,7	0,7	42,6	183,5		
Обед								
	САЛАТ СОЛНЫШКО	100	4,92	10,95	4,64	138,22	5	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,99	102	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,58	14,19	16,98	259,73	314	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,47	5,56	36,9	224,4	209	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	31,58		2008
Итого за прием пищи:		920	41,87	37,01	146,38	1030,78		
Полдник								
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	150	7,67	14,52	96,32	546,17	425	2011
	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	1		18	79		
Итого за прием пищи:		350	8,64	14,71	115,91	629,59		
Ужин								
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,78	6,11	50,02	273,3	323	2008
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,42	236,29	250	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,31	0,44	21,2	101,98		2008
Итого за прием пищи:		600	29,39	31,04	114,05	852,52		
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:			102,37	103,75	503,39	3366,51		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ

неделя 1

день 2

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,2	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ	235	6,3	7,08	38,37	242,33	417	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	19,08	30,31	75,9	654,68		
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	100	1,1	5,05	12,13	99,03	32	2020
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	2,81	18,22	109,12	112	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,99	15,38	12,59	249,75	272	2008
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,73	20,47	25,15	300,42	128	2011
	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	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		920	28,85	44,36	128,75	1032,17		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	4	8,8	25,2	252	451	2008
	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Итого за прием пищи:		350	4,1	8,9	53,1	365		
Ужин								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	17,91	22,84	19,13	354,15	289	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		600	25,27	23,69	77,13	623,59		
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:			86,55	115,6	386,22	2993,21		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

день 3

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

12-18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,21	8,37	27,95	211,95	189	2008
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,31	2,43	26,63	142,21	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	13,88	19,95	93,7	614,32		
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	100	3,61	10,22	7,82	137,27	30	2008
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,17	7,19	0,8	181,82	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	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	70	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		940	50,4	31,61	133,21	1021,18		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	150	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:		350	8,59	6,85	78,77	410,96		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	14,21	7,66	7,17	154,24	257	2012
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,4	7,35	29,91	203,93	321	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		600	25,27	15,76	93,58	616,61		
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:			106,42	77,32	456,81	2959,42		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

Рацион: ГБОУ УКШИ

день 4

сезон осень-зима

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,2	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	235	8,01	9,47	34,83	256,83	413	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	18,96	31,1	74,29	653,09		
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	100	1,5	15,13	8,52	176,35	42	2008
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	76	2012
	КОТЛЕТЫ ЗДОРОВЬЕ	100	14,99	15,38	12,59	249,75	272	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,52	5,59	37,13	225,82	209	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	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		920	31,61	41,99	135,33	1047,95		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	150	6,8	12,76	59,8	382,43	419	2011
	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200			19	75		
Итого за прием пищи:		350	7	12,86	74,8	442,43		
Ужин								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,55	5,99	19,17	137,39	32	2012
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	25,08	26,06	37,16	483,14	244	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		600	35,02	34,4	110,7	893,06		
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:			101,57	128,8	451,27	3373,88		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 1

день 5

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	16,5	0,16	149,6	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	КАША "ДРУЖБА"	230	7,77	12,54	33,61	280,9	190	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,75	3,01	24,42	141	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	22,29	41,2	82,53	795,56		
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	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40	2011
	БОРЩ	250	1,66	4,95	9,7	90,76	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	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		840	28,18	36,27	121,24	925,67		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	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:		350	15,9	13,06	43,09	356,57		
Ужин								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	26,22	26,07	8,92	375,45	262	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		600	33,68	26,92	67,12	646,89		
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:			109,2	120,69	363,22	2991,46		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 1

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	16,5	0,16	149,6	14	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	8,74	10,2	43,55	304,33	184	2008
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,89	8,88	0	108,74	14	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	19,64	35,98	83,05	737,53		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,6	0,6	14,7	70,5	747	2008
Итого за прием пищи:		200	1,3	0,9	39,1	173,5		
Обед								
	САЛАТ МАЗАЙКА	100	2,78	8,11	10,27	125,78	40	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	7,88	18,66	168,8	102	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	18,77	26,79	20,04	396,92	289	2011
	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	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		840	33,25	43,43	109,63	965,35		
Полдник								
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	150	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:		350	8,64	14,71	115,91	629,59		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,08	7,6	5,82	144,39	256	2012
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,61	6,52	43,29	263,3	209	2008
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		600	29,08	16,47	103,48	680,22		
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:			98,01	116,79	461,27	3299,19		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

Рацион: ГБОУ УКШИ

день 2

сезон осень-зима

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	16,5	0,16	149,6	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	230	6,62	6,65	20,35	168,77	94	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	19,42	34	57,92	618,52		
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	100	1,55	5,99	19,17	137,39	32	2012
	СУП ЛАПШИЧНЫЙ	250	3,6	4,2	15,6	115	105	2008
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,17	7,19	0,8	181,82	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		920	44,2	23,75	150,01	992,85		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	4	8,8	25,2	252	451	2008
	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200			19	75		
Итого за прием пищи:		350	4,1	8,9	53,1	365		
Ужин								
	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	25,15	24,2	21,75	405,63	276	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		600	34,39	32,06	87,75	775,94		
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:			111,26	101,95	398,02	3019,08		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

Рацион: ГБОУ УКШИ

день 3

сезон осень-зима

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,53	8,8	29,39	222,94	189	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,31	2,43	26,63	142,21	379	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	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:		550	14,2	20,38	95,14	625,31		
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 СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
	БОРЩ	250	2,5	7,91	13,39	135,98	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	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		880	31,26	37,86	116,55	934,83		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	150	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:		350	8,59	6,85	78,77	410,96		
Ужин								
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	1,25	9,78	8,91	129,93	379	2008
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,37	23,75	35,48	437,25	304	2012
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	1,7	13,07	76,09	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		600	30,01	35,88	98,76	839,71		
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:			92,44	109,22	448,87	3158,16		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

Рацион: ГБОУ УКШИ

день 4

сезон осень-зима

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	16,5	0,16	149,6	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,96	8,85	0	109,2	15	2011
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	230	10,03	12,79	41,6	322,14	184	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	24,55	41,45	90,52	836,8		
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	100	1,5	15,1	8,52	176,35	42	2008
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	76	2012
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,99	15,38	12,59	249,75	272	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	209	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		920	38,31	37,16	150,45	1092,78		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	150	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:		350	7	12,86	74,8	442,43		
Ужин								
	ФРИКАСЕ	100	15,47	16,68	4,45	229,67	599	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,33	23,9	29,36	350,47	128	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,01	10,01	41,73	393	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		600	26,28	41,24	85,12	818,31		
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:			105,02	136,06	454,94	3476,67		

Утверждено Директор
ООО "Фанол" _____

Согласовано Директор
ГБОУ УКШИ _____

неделя 2

день 5

сезон осень-зима

Рацион: ГБОУ УКШИ

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	КАША "ДРУЖБА"	230	7,73	12,48	33,41	279,3	190	2008
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		550	16,79	25,73	73,13	591,96		
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	100	1,33	6	8,2	92,72	45	2012
	СУП С КРУПОЙ	250	1,63	5,07	15,83	115,58	115	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,17	7,19	0,8	181,82	307	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	181	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	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:		920	47,7	27,19	131,86	964,81		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	13,87	10,89	30,09	276,41	234	2012
	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	1		18	79		
Итого за прием пищи:		350	15,9	13,06	43,09	356,57		
Ужин								
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	8,23	12,18	9,51	180,34	280	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	346	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,01	10,01	41,73	393	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,71	0,3	24,34	114,86		
Итого за прием пищи:		600	19,27	18	72,58	530,11		
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:			108,91	92,32	372	2761,22		