

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ

«Санаторная школа-интернат №4»

Е.А. Тихонова

11 ноября 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ГОКУ «САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4»**

11-18 ЛЕТ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 1							
1 завтрак							
216	Запеканка рисовая	200	6,54	8,44	54,34	327,75	1,4
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
ПР	Конфеты шоколадные	25	2,4	9,0	16,5	159,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		22,89	28,90	100,56	761,75	9,4
обед							
4.2.	Сельдь солёная с луком	60	9,6	20,3	3,8	236,0	3,1
70	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	2,17	4,45	12,02	97,0	9,18
98	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379,0	7,6
310	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		45,47	49,27	95,32	1011,6	89,88
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		7,57	6,41	32,31	215,8	2,6
ужин							
21	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	15,4
86	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/50	15,24	3,96	11,07	140,8	1,08
227	Макароны отварные	200	4,0	10,4	30,7	232,0	2,3
300	Чай с сахаром	200	0,3	0,2	25,1	103,0	3,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94	-
	Итого		31,42	27,86	142,12	949,6	22,49
Ужин 2							
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
	Итого		14,4	8,0	27,9	241,0	-
	Итого за день		112,5	113,89	421,51	3177,75	125,95

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 2							
1 завтрак							
ПР	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
202	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом сливочным	200/5	7,88	11,69	37,8	288,0	2,08
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		16,54	18,56	102,55	622,0	20,13
обед							
40	Салат из свежих овощей	100	0,9	5,1	3,6	64,0	14,1
72	Уха рыбацкая	250/50	10,6	2,62	10,68	110,5	11,57
99	Котлеты, биточки, шницеля	100	20,4	12,7	2,1	204,0	-
148	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6
310	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		45,86	27,92	83,6	775,5	57,07
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	14,8
ужин							
28	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,2	10,4	6,5	124,0	5,5
122	Запеканка картофельная с мясом	250	20,37	22,71	19,16	292,5	6,69
238	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	27,6	29,45	51,65	589,0	1,1
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	76,5	-
	Итого		55,61	63,57	112,51	1192,0	13,39
Ужин2							
ПР	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		9,55	6,45	34,1	233,0	0,6
	Итого за день		130,44	117,27	369,43	2993,2	160,02

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 3							
I завтрак							
208	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Сыр тв.	40	10,24	10,43	-	137,2	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	117,5	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		21,94	20,29	75,6	599,3	24,54
обед							
46	Икра морковная	100	1,0	10,1	3,4	109,0	42,6
65	Суп картофельный с горохом, гренками и курицей	250/10/25	9,24	8,95	21,99	216,61	9,87
99	Котлеты, биточки, шницеля с маслом сливочным	100/5	17,83	21,63	14,7	323,1	-
146	Пюре картофельное	180	3,93	7,32	18,49	155,28	15,3
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		40,0	49,02	124,08	1112,9	75,77
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	14,8
ужин							
38	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	5,77
84	Кнели рыбные с соусом томатным	100/50	14,14	3,26	8,97	121,8	1,18
8.2.	Рис, припущенный	180	4,63	7,27	40,32	245,16	1,75
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	26,25	105,4	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		29,39	18,31	161,06	931,16	16,0
Ужин2							
ПР	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,30	5,44	22,2	163,2	1,26
	Итого за день		106,66	99,23	418,7	3039,65	100,17

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 4							
I завтрак							
ПР	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
78	Суп молочный вермишелевый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
301	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого	21,04	14,79	67,73	488,35	3,19	21,16
обед							
39	Салат	100	1,0	10,2	3,5	110,0	16,5
69	Суп из овощей с мясом	250/25	10,47	9,25	15,27	115,5	15,7
132	Курица, тушенная в соусе	100/50	23,0	17,74	3,51	265,95	3,52
183	Каша вязкая гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	-
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		47,47	44,22	114,0	1049,4	36,23
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,75	1,45	45,9	215,8	4,0
ужин							
7.11.	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0
172	Запеканка морковная, капустная	220	23,75	21,8	51,58	498	1,02
108	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	120	9,5	15,3	11,4	221,0	0,8
144	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	25,02
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		44,67	47,09	127,68	1119,6	31,94
ужин2							
ПР	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		6,77	7,01	44,5	265,8	0,6
	Итого за день		123,67	113,75	396,37	3116,1	84,61

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 5							
I завтрак							
210	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32
301	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141,0	-
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
ПР	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		25,62	21,44	83,18	627,67	22,62
обед							
47	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115,0	7,9
56	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250/25/5	8,98	10,85	16,43	200,1	7,69
130	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	8,45
227	Макароны отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	
324	Кисель	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		38,55	35,62	122,28	985,04	24,84
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		1,78	1,1	45,4	303,4	8,0
ужин							
25	Салат из свеклы	100	0,7	10,2	5,7	117,0	13,3
7	Мясо, тушенная в соусе с овощами	225	18,69	14,31	17,59	276,98	12,73
88	Суфле рыбное	100	11,4	6,6	10,6	119,0	0,9
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,07	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		37,92	32,13	89,19	776,58	29,73
Ужин2							
ПР	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
	Итого		10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
	Итого за день		119,21	98,14	406,0	2997,69	84,89

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 6							
I завтрак							
234	Омлет натуральный	155	18,97	24,47	2,6	308,6	0,4
192	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		30,79	34,35	76,12	739,0	1,94
обед							
36	Салат	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0
55	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,88	5,72	7,95	91,1	18,49
96	Гуляш из отварной говядины	70/50	20,6	22,0	4,2	297,0	1,3
185	Каша пшенная вязкая	180	5,02	6,01	28,73	189,0	-
ПР	Компот консервированный	200	0,1	-	38,3	154,0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		35,7	34,95	123,0,8	957,7	44,89
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		9,35	6,45	34,13	237,0	2,6
ужин							
79	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79,0	0,6
98	Жаркое по-домашнему	240	19,87	21,3	25,35	372,75	10,5
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		50,47	28,02	75,45	760,35	13,7
Ужин2							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		2,37	1,81	54,11	245,12	4,0
	Итого за день		127,35	104,2	355,94	2891,25	136,49

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 7							
I завтрак							
162	Картофельные лепешки	155	14,24	14,17	22,33	267,85	2,85
199	Каша из смеси круп с изюмом с маслом сливочным	200/5	10,44	11,11	41,30	307,0	1,2
304	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	39,36	164,5	-
	Итого		33,2	28,54	118,89	818,35	5,35
обед							
16	Салат из свежих овощей	100	1,0	10,1	3,4	109,0	42,6
56	Рассольник со сметаной и мясом	250/5/25	8,78	10,68	14,28	188,35	10,14
81	Рыба, запеченная в омлете	120	14,4	9,1	9,1	175,0	19,6
161	Котлеты картофельные	200	6,7	9,9	22,9	206,7	5,3
ПР	Компот консервированный	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого	38,38	44,0	122,18	1014,65	79,64	
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	2,6
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		9,35	6,45	34,13	237,0	2,6
ужин							
26	Салат из свеклы с курагой	100	1,6	6,4	13,7	119,0	4,8
104	Зразы рубленые	100	12,09	13,43	6,49	216,1	0,7
233	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,0	2,3
ПР	Чай с сахаром	200	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
300	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		31,08	32,19	111,94	866,73	8,55
Ужин2							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		2,14	1,14	37,8	173,6	14,8
	Итого за день		117,4	119,97	437,14	3245,08	130,34

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 8							
I завтрак							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
76	Суп молочный с пшеном	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
ПР	Конфеты шоколадные	25	2,4	9,0	16,5	159,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	39,36	164,5	-
	Итого		21,73	25,69	76,01	602,25	5,6
обед							
50	Маринад	100	2,4	7,1	10,4	115,0	7,9
61	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/25	9,5	7,45	18,82	182,0	5,75
79;249	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/50	17,46	7,8	4,35	145,5	2,4
8.2.	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	-
ПР	Компот консервированный	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		41,11	30,82	144,95	1015,88	18,05
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	-
	Итого		8,0	8,92	39,36	272,8	2,6
ужин							
28	Салат из соленых огурцов и свеклой	100	0,85	5,04	2,58	59,1	4,11
96	Гуляш	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
146	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		30,96	36,82	102,1	868,9	10,39
ужин2							
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
	Итого		14,4	8,0	27,9	241,0	-
	Итого за день		107,35	103,7	408,32	2975,63	45,72

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 9							
I завтрак							
76	Суп молочный гречневый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
10.1	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	-
306	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
ПР	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	39,36	164,5	-
ПР	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		46,54	42,52	97,08	935,55	23,29
обед							
39	Салат	100	1,1	6,11	4,57	77,7	18,05
58	Борщ с картофелем со сметаной, мясом	250/5/25	10,63	10,7	14,0	194,9	6,77
99	Котлета с соусом	100/50	13,18	6,05	5,99	130,7	9,75
227	Макароны отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	
310	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		39,22	29,6	119,19	905,04	104,57
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,75	1,45	50,13	236,6	8,0
ужин							
90	Рыба, запеченная под соусом с гарниром (картофельное пюре)	200	13,6	13,62	19,34	254,0	8,9
172	Запеканка морковная, капустная	220	6,0	8,6	30,4	223,0	3,4
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		28,47	24,65	127,54	850,4	2,8
ужин2							
ПР	Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	102,0	0,6
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,18	5,94	23,4	175,2	0,6
	Итого за день		125,52	103,96	421,44	3116,54	150,06

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 10							
I завтрак							
ПР	Сыр твердый	40	5,12	5,22	-	68,6	0,14
207	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	5,5	8,6	32,4	229,4	1,46
304	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		17,77	15,27	82,8	519,4	12,80
обед							
38	Салат из св. овощей	100	0,7	10,1	2,0	102,0	5,0
62	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111,0	0,37
132	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	22,02	21,14	0,48	276,6	4,7
148	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		39,43	44,31	90,5	915,6	41,17
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,35	1,65	49,46	212,75	8,0
ужин							
25	Салат из свеклы	100	1,7	6,3	7,3	93,0	5,7
85	Рыбные хлебцы	100/5	13,8	11,71	9,07	197,0	4,1
144	Картофель отварной с луком	200/30	4,76	10,72	31,96	256,0	33,04
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		31,47	33,0	121,39	926,54	43,16
ужин2							
ПР	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		8,97	5,95	32,9	221,0	1,26
	Итого за день		98,98	99,33	377,05	2795,29	105,66

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 11							
I завтрак							
ПР	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
205	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	1,73
301	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141,0	-
ПР	Фрукты	185	1,48	0,37	13,87	70,3	9,25
	Итого		26,61	25,49	89,78	692,2	13,03
обед							
13,14	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0
60	Суп картофельный с рыбой	250/40	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
146	Котлеты, биточки с маслом сливочным	100/5	15,02	14,83	9,69	225,97	0,86
135	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12
310	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		36,42	31,19	109,36	865,42	40,68
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,88	1,85	47,15	231,4	14,8
ужин							
40	Салат картофельный	100	4,9	9,3	7,4	133,0	10,1
126	Голубцы ленивые с соусом	250/50	11,5	12,87	8,5	196,3	16,7
300	Чай с сахаром	200	0,16	0,02	14,33	58,0	0,43
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,05	-
	Итого		25,1	25,27	89,12	688,1	30,33
ужин2							
ПР	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		8,75	7,05	47,7	287,0	0,6
	Итого за день		99,76	89,77	372,63	2703,42	159,71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 12							
I завтрак							
ПР	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
76	Суп молочный вермишелевый	250	7,12	6,57	23,72	182,5	1,15
ПР	Сыр твердый	40	5,12	5,22	-	68,6	0,14
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		23,82	31,76	76,51	685,5	24,35
обед							
7.12.	Зеленый горошек или кукуруза консервированная	100	3,25	3,73	6,01	71,0	10,9
67	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250/25/5	9,0	10,8	12,98	185,1	12,49
83	Котлета рыбная с соусом	100/50	13,3	7,2	6,3	143,0	4,7
8.1.	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	-
324	Кисель	200	1,4	-	29,0	122,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		38,38	30,04	134,96	969,22	28,09
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,45	50,13	239,0	8,0
ужин							
ПР	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0
122	Рулет картофельный с мясом	250	17,7	18,5	20,4	318,8	13,3
243	Пудинг творожный с соусом из кураги	150/50	21,16	16,31	41,43	396,9	0,44
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		46,86	35,98	103,67	932,7	18,84
ужин2							
ПР	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
	Итого		10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
	Итого за день		126,98	106,53	422,29	3178,02	78,98

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 13							
I завтрак							
229	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
10.1	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	-
300	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	-
	Итого		27,41	27,13	92,04	719,4	1,69
обед							
41	Салат	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0
60	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,17	6,88	15,65	174,63	11,25
179	Гуляш	100	21,1	17,04	2,93	249,3	0,01
96	Пюре гороховое	180	17,55	5,4	34,92	258,3	-
ПР	Компот консервированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	8,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,56	0,48	29,52	141,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		58,26	30,64	132,48	981,88	29,26
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,45	50,13	239,0	8,0
ужин							
93	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	1,2
144	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	25,02
22	Салат из овощей	100	2,59	7,39	3,23	89,8	17,3
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		28,08	32,86	95,11	787,8	46,32
ужин2							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Вафли	40	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,98	5,94	24,6	179,2	2,6
	Итого за день		143,11	121,27	405,36	3229,63	105,43

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 14							
I завтрак							
257	Блины с маслом сливочным	135/5	5,46	11,25	64,62	382,0	0,6
237	Омлет с мясом	150	19,6	21,2	3,0	282,0	0,4
301	Чай с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	-
	Итого		44,34	42,19	139,88	1105,0	2,5
обед							
9	Салат из св. овощей	100	1,0	10,2	3,5	110,0	16,5
60	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	9,46	3,48	15,54	131,45	11,55
113	Говядина тушеная с капустой	250	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
ПР	Компот (консервированный)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141,0	-
ПР	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		38,08	39,48	103,96	928,05	64,65
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,45	50,13	239,0	8,0
ужин							
18	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68,0	3,6
119	Плов с мясом	250	4,79	12,64	21,13	154,1	0,51
300	Чай с сахаром	200	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		24,77	19,59	115,92	744,73	4,48
ужин2							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	40	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		7,57	6,41	31,11	215,8	2,6
	Итого за день		119,43	112,46	433,92	3226,03	109,93