

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГОКУ «Санаторная школа-интернат №4»


Е.А. Тихонова

1 ноября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПО ГОКУ «САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4»

7-10 ЛЕТ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 1							
завтрак							
216	Запеканка рисовая	150	6,62	8,32	57,21	320,21	0,27
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	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
ПР	Конфеты шоколадные	25	2,4	9,0	16,5	159,0	-
	Итого		15,57	23,33	147,71	633,2	8,27
обед							
4.2.	Сельдь солёная с луком	60	5,76	12,18	2,28	141,6	1,86
70	Свекольник со сметаной	250/5	2,17	4,45	12,02	97,0	9,18
98	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	6,76
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	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		30,51	35,8	86,98	797,0	87,8
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,98	5,94	24,6	179,2	2,6
ужин							
21	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,2	9,24
86	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	80/50	12,3	3,54	9,55	119,2	1,02
227	Макароны отварные	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		24,2	20,42	112,02	731,6	15,69
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		82,41	86,94	422,61	2580,0	115,83

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 2							
I 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	37,80	288,0	2,08
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		15,02	18,42	92,69	575,0	20,13
обед							
40	Салат из св. овощей	60	0,54	3,06	2,12	38,4	8,46
72	Уха рыбацкая	250/25	6,15	2,45	10,67	90,75	11,42
99	Котлеты, биточки, шницеля с маслом сливочным	90/5	26,0	16,3	2,7	262,2	-
148	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5
310	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47,0	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		19,3	27,85	67,92	686,28	46,18
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		5,15	1,85	48,5	131,4	14,8
ужин							
28	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,7	6,24	3,9	74,4	3,3
122	Запеканка картофельная с мясом	173	16,3	18,17	15,33	234,0	5,35
238	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	19,6	21,05	43,65	447,3	0,9
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		40,96	46,15	86,36	876,5	9,65
Ужин2							
ПР	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,28	5,94	23,4	175,2	0,6
	Итого за день		87,71	99,64	327,64	2541,45	145,39

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетич еская 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.	20	6,4	6,52	-	85,75	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		17,34	16,28	70,7	526,35	24,43
обед							
46	Икра морковная	60	0,6	6,06	2,04	65,4	25,56
65	Суп картофельный с горохом, гречками и мясом	250/10/25	10,2	9,21	22,09	212,17	8,7
99	Котлеты, биточки, шницеля с маслом сливочным	90/5	16,02	15,75	12,87	257,4	-
146	Пюре картофельное	150	2,94	5,49	13,87	116,45	11,46
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		36,44	37,29	109,57	923,42	54,25
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		5,15	1,85	48,5	131,4	14,8
ужин							
38	Салат картофельный с морковью	60	1,81	3,81	14,22	98,52	3,46
84	Кнели рыбные с соусом томатным	80/50	11,42	2,98	7,87	104,0	1,1
8.2.	Рис, припущенный	150	3,85	6,06	33,6	204,3	1,45
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	26,25	105,4	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		21,84	14,25	129,08	729,62	13,31
Ужин2							
ПР	Кефир	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		5,53	4,69	21,0	148,2	1,05
	Итого за день		81,03	79,58	897,21	2261,4	81,7

№ 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	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		20,28	14,23	62,79	464,83	23,19
Обед							
39	Салат	60	0,6	6,12	2,1	66,0	9,9
69	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/5	10,47	9,25	15,27	186,25	15,7
132	Курица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,0	2,09
183	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,0	20,52	145,5	-
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		33,03	31,21	96,76	803,65	28,2
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.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
172	Запеканка морковная или капустная	150	6,0	8,6	30,4	223,0	3,4
108	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	90/30	9,5	15,3	11,4	221,0	0,8
144	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	20,85
300	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		33,07	37,93	96,5	863,6	25,67
Ужин2							
ПР	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,18	6,54	27,0	229,2	0,6
	Итого за день		96,87	91,52	343,11	2590,85	70,91

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетич еская 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	70	2,28	0,22	7,27	70,5	-
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		23,34	21,18	60,93	557,5	22,62
обед							
47	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,0	4,74
56	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250/5/25	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	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
324	Кисель	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		35,18	31,64	106,03	869,35	21,68
полдник							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		4,78	1,14	45,4	199,0	8,0
ужин							
25	Салат из свеклы	60	0,42	6,12	3,42	70,2	7,98
7	Мясо тушенное в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,9	198,0	8,71
88	Суфле рыбное	90/5	19,26	3,06	9,54	107,1	0,9
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		28,28	20,19	64,5	555,7	20,39
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		103,92	81,96	342,81	2593,55	72,39

№ 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	135	18,97	24,47	2,6	308,6	0,4
192	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая 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	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		29,27	34,19	66,3	692,0	1,94
обед							
36	Салат	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
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	100	13,36	14,08	3,27	164,0	1,2
185	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5	-
ПР	Компот консервированный	200	0,1	-	38,3	154,0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,7	94,0	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		25,1	25,65	104,1	723,9	34,79
полдник							
ПР	Молоко	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,1	5,10	31,7	206,0	1,05
ужин							
79	Рыба отварная	50	8,9	0,35	0,2	39,5	0,3
98	Жаркое по-домашнему	200	16,3	17,5	20,8	305,8	8,8
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		35,16	23,49	54,04	570,7	14,4
Ужин2							
ПР	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		1,78	1,14	45,4	199,0	8,0
	Итого за день		99,05	89,46	304,56	2405,8	126,88

№ 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	100/5	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	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		30,92	28,28	99,23	747,85	5,35
обед							
16	Салат из св. овощей	60	0,6	6,06	2,04	65,4	25,56
56	Рассольник со сметаной и мясом	250/5/25	8,78	10,68	14,28	188,25	10,14
81	Рыба в омлете	90	14,4	9,1	9,1	175,0	19,6
161	Котлеты картофельные	150	5,0	7,4	17,2	155,0	4,0
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	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		34,96	34,22	108,32	883,15	61,3
полдник							
ПР	Молоко	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,1	5,10	31,7	206,0	1,05
ужин							
26	Салат из свеклы с курагой	60	0,96	3,84	8,22	71,4	2,88
104	Зразы рубленые	100	12,09	13,43	6,49	216,1	0,7
233	Макароны отварные с овощами	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
300	Чай с сахаром	200	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
	Итого		20,57	25,76	81,21	662,93	5,7
Ужин2							
ПР	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		2,58	1,34	37,8	173,6	14,8
	Итого за день		96,99	102,1	365,49	2771,28	111,35

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 8							
I завтрак							
76	Суп молочный с пшеном	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
ПР	Сок в ассортименте	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Конфеты шоколадные	25	2,4	9,0	16,5	159,0	-
ПР	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		14,33	20,22	56,35	463,15	5,6
обед							
50	Маринад	60	1,4	4,3	6,2	69,0	4,7
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	150	3,5	6,0	32,4	198,15	-
ПР	Компот консервированный	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		38,09	26,53	124,97	894,05	10,46
полдник							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	-
	Итого		7,2	6,96	24,48	189,4	2,6
ужин							
28	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,5	3,02	1,55	35,46	2,48
146	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1
96	Гуляш	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		27,14	23,1	114,3	734,46	13,74
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		95,81	88,26	368,5	2496,86	35,34

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 9							
1 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	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		28,26	25,28	61,52	591,55	22,9
обед							
39	Салат	60	0,7	3,7	2,7	46,6	10,83
58	Борщ с картофелем со сметаной, мясом	250/5/25	10,63	10,7	14,0	194,9	6,77
99	Котлета с соусом	90/50	13,48	4,89	7,79	127,5	11,13
227	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
310	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	
	Итого		36,71	24,89	107,03	885,0	98,73
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		1,74	0,74	43,53	192,55	26,5
ужин							
90	Рыба, запеченная	150	10,2	10,21	14,51	190,5	6,0
172	Запеканка морковная или капустная	150	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	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		35,64	14,97	101,47	690,6	12,2
Ужин2							
ПР	Ряженка	200	4,35	3,75	6,3	76,5	0,45
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		5,53	4,89	21,3	149,7	0,45
	Итого за день		110,45	70,58	303,73	2482,75	140,78

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 10							
I завтрак							
ПР	Сыр тв.	20	5,12	5,22	-	68,6	0,14
207	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,5	8,6	32,4	229,4	1,46
304	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		16,25	15,3	72,94	472,4	2,82
обед							
38	Салат из св. овощей	60	0,4	6,1	1,2	61,2	3,0
62	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111,0	0,37
132	Курица отварная с маслом сливочным	90/5	17,62	18,04	0,35	231,4	3,76
148	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,05	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		33,72	38,08	76,7	779,47	33,6
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		1,34	0,8	49,46	212,75	17,25
ужин							
25	Салат из свеклы	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42
85	Рыбные хлебцы	90/5	11,04	10,1	7,26	164,2	3,28
144	Картофель отварной	150	3,57	8,04	23,97	192,0	24,8
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		23,99	25,81	92,01	709,34	31,82
Ужин2							
ПР	Кефир	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		5,53	4,89	21,0	148,2	1,05
	Итого за день		83,4	85,19	322,81	2379,96	62,29

№ 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	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		24,33	25,25	75,02	621,7	13,03
обед							
13,14	Свежие овощи	60	0,7	0,12	2,28	14,4	15,0
60	Суп картофельный с рыбой	250/40	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
146	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1
135	Котлеты, биточки, шницеля куриные с маслом сливочным	90/5	13,53	13,72	8,75	207,11	0,77
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	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		32,58	28,44	96,83	773,16	29,57
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		5,15	1,85	48,5	231,4	14,8
ужин							
40	Салат картофельный	60	2,94	5,58	4,44	79,8	6,06
126	Голубцы ленивые с соусом	200/50	16,18	17,44	10,53	225,0	22,3
300	Чай с сахаром	200	0,16	0,02	14,33	58,0	0,43
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		24,94	25,64	67,62	565,6	28,79
Ужин2							
ПР	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,18	6,54	37,0	229,2	0,6
	Итого за день		93,48	87,11	323,84	2418,16	147,09

№ 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 тв.	20	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	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
ПР	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		22,3	31,62	66,65	638,5	14,35
обед							
7.12.	Зеленый горошек или кукуруза консервированные	60	1,86	2,13	3,43	40,6	6,2
67	Суп крестьянский со сметаной и мясом	250/5/25	9,0	10,8	12,98	185,1	12,49
83	Котлета рыбная с соусом	100/50	9,75	4,95	3,8	105,0	3,73
8.1.	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,7	204,6	-
324	Кисель	200	1,4	-	29,0	122,0	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		30,62	24,67	111,27	800,2	22,42
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	51,13	239,0	8,0
ужин							
ПР	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
122	Рулет картофельный с мясом	210	13,8	14,4	15,9	248,0	10,4
243	Пудинг творожный с джемом	100/30	13,93	10,86	30,43	276,2	0,35
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		32,57	26,01	70,83	652,8	13,85
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		103,41	91,05	355,9	2682,1	68,32
№	Наименование блюда	Масса	Химический состав			Энергетич	Витамин

рецептур		порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	еская ценность, ккал	С, мг
День 13							
1 завтрак							
229	Макароны отварные с сыром	150	9,08	7,57	25,5	206,25	0,1
10.1	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	-
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		22,06	16,11	67,98	505,35	1,69
обед							
41	Салат	60	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	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	215,2	-
96	Гуляш	100	14,3	12,19	2,93	78,55	0,1
ПР	Компот консервированный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	8,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141,0	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		46,19	24,65	119,86	865,83	29,35
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	51,13	239,0	8,0
ужин							
93	Рыба, припущенная в молоке	80	10,72	5,76	2,48	103,2	0,96
144	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	20,85
22	Салат овощной	60	1,55	4,43	1,93	53,88	10,37
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		20,9	18,37	74,96	537,48	34,98
Ужин2							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,98	5,94	24,6	179,2	2,6
	Итого за день		106,44	76,32	327,19	2404,91	93,77
№	Наименование блюда	Масса	Химический состав			Энергетич	Витамин

рецептур		порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	еская ценность, ккал	С, мг
День 14							
1 завтрак							
257	Блины с маслом сливочным	100/5	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	1,5	1,3	15,4	81,0	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		42,06	41,95	125,12	1034,5	3,3
обед							
9	Салат из св. овощей	60	0,6	6,12	2,1	66,0	9,9
60	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	9,46	3,48	15,54	131,45	11,55
113	Говядина тушеная с капустой	155	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	72,4	-
ПР	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		35,51	33,41	93,36	819,35	25,15
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	56,1	256,8	8,0
ужин							
18	Салат из моркови с курагой	60	0,9	0,06	9,06	40,8	2,16
119	Плов с мясом	200	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	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		21,23	20,03	84,26	634,33	18,04
Ужин2							
ПР	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
ПР	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,98	5,94	24,6	179,2	2,6
	Итого за день		111,04	169,25	381,58	2935,98	93,79