

Утверждаю:

Директор ГОКУ

«Санаторная школа-интернат №4»

Е.А.Тихонова

20 24 г.



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							
289(1);	Запеканка рисовая	150	6,62	8,32	57,21	320,21	0,27
518(1)	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
108(1)	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							
466(1); 353(1)	Сельдь солёная с луком	60	5,76	12,18	2,28	141,6	1,86
131(1); 479(1)	Свекольник со сметаной	250/5	2,17	4,45	12,02	97,0	9,18
259(2)	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	6,76
519(1)	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		30,51	35,8	86,98	797,0	87,8
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589(1)	Печенье	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		6,98	5,94	24,6	179,2	2,6
ужин							
2(1)	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,2	9,24
453(1); 347(1)	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	80/50	12,3	3,54	9,55	119,2	1,02
294(1)	Макароны отварные	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
108(1)	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	-
493(1)	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							
1 завтрак							
105(1)	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
178(2)	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом сливочным	200/5	7,88	11,69	37,80	288,0	2,08
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		15,02	18,42	92,69	575,0	20,13
обед							
19(1)	Салат из св. овощей	60	0,54	3,06	2,12	38,4	8,46
151(1)	Уха рыбацкая	250/25	6,15	2,45	10,67	90,75	11,42
371(1)	Бифштекс рубленный паровой с маслом сливочным	90/5	26,0	16,3	2,7	262,2	-
423(1)	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5
512(1)	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		19,3	27,85	67,92	686,28	46,18
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,85	48,5	131,4	14,8
ужин							
53(1)	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,7	6,24	3,9	74,4	3,3
258(2)	Мясо духовое	173	16,3	18,17	15,33	234,0	5,35
313(1); 481(1)	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	19,6	21,05	43,65	447,3	0,9
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		40,96	46,15	86,36	876,5	9,65
Ужин2							
386(2)	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
589(1)	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							
267(1)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
100(1)	Сыр тв.	20	6,4	6,52	-	85,75	0,17
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		17,34	16,28	70,7	526,35	24,43
обед							
119(1)	Икра морковная	60	0,6	6,06	2,04	65,4	25,56
144(1); 170(1); 357(1)	Суп картофельный с горохом, гречками и мясом	250/10/25	10,2	9,21	22,09	212,17	8,7
281(1)	Котлеты, биточки, шницеля с маслом сливочным	90/5	16,02	15,75	12,87	257,4	-
429(1)	Пюре картофельное	150	2,94	5,49	13,87	116,45	11,46
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		36,44	37,29	109,57	923,42	54,25
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,85	48,5	131,4	14,8
ужин							
39(2)	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,22	98,52	3,46
334(1); 453(1)	Кнели рыбные с соусом томатным	80/50	11,42	2,98	7,87	104,0	1,1
416(416)	Рис, припущенный	150	3,85	6,06	33,6	204,3	1,45
387(2)	Напиток из варенья или джема в ассортименте	200	0,1	-	26,25	105,4	1,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		21,84	14,25	129,08	729,62	13,31
Ужин2							
386(2)	Бифиллюкс	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
589(1)	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							
105(1)	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
164(1)	Суп молочный вермишелевый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
495(1)	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		20,28	14,23	62,79	464,83	23,19
Обед							
22(1)	Винегрет	60	0,6	6,12	2,1	66,0	9,9
143(1)	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/5	10,47	9,25	15,27	186,25	15,7
290(2); 331(2)	Курица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,0	2,09
303(2)	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,0	20,52	145,5	-
508(1)	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		33,03	31,21	96,76	803,65	28,2
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,75	1,45	45,9	215,8	4,0
ужин							
107(1)	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
211(1)	Запеканка морковная	150	6,0	8,6	30,4	223,0	3,4
435(1); 390(1)	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	90/30	9,5	15,3	11,4	221,0	0,8
426(1)	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	20,85
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		33,07	37,93	96,5	863,6	25,67
Ужин2							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
589(1)	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 5							
1 завтрак							
260(1)	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,22	7,27	70,5	-
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
112(1)	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		23,34	21,18	60,93	557,5	22,62
обед							
119(1)	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,0	4,74
134(1); 479(1)	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250/5/25	8,98	10,85	16,43	200,1	7,69
255(2); 332(2)	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	8,45
309(2)	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
504(1)	Кисель	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		35,18	31,64	106,03	869,35	21,68
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
589(1)	Вафли	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
	Итого		4,78	1,14	45,4	199,0	8,0
ужин							
20(1)	Салат из св. овощей	60	0,42	6,12	3,42	70,2	7,98
292(2); 331(2)	Мясо тушенное в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,9	198,0	8,71
344(1)	Зразы рыбные рубленые	90	19,26	3,06	9,54	107,1	0,9
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		28,28	20,19	64,5	555,7	20,39
Ужин2							
517(1)	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							
309(1)	Омлет натуральный с сыром	135	18,97	24,47	2,6	308,6	0,4
266(1)	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		29,27	34,19	66,3	692,0	1,94
обед							
106(1)	Свежие овощи	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
142(1); 479(1)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,88	5,72	7,95	91,1	18,49
246(2)	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,0	1,2
303(2)	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5	-
504(1)	Кисель	200	0,1	-	38,3	154,0	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		25,1	25,65	104,1	723,9	34,79
полдник							
326(2)	Молоко	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,1	5,10	31,7	206,0	1,05
ужин							
322(1)	Рыба отварная	50	8,9	0,35	0,2	39,5	0,3
364(1)	Азу	200	16,3	17,5	20,8	305,8	8,8
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		35,16	23,49	54,04	570,7	14,4
Ужин2							
389(2)	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
589(1)	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							
159(2)	Драники с маслом сливочным	100/5	14,24	14,17	22,33	267,85	2,85
177(2)	Каша из смеси круп с изюмом с маслом сливочным	200/5	10,44	11,11	41,30	307,0	1,2
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		30,92	28,28	99,23	747,85	5,35
обед							
21(1)	Салат из св. овощей	60	0,6	6,06	2,04	65,4	25,56
133(1); 479(1)	Рассольник со сметаной и мясом	250/5/25	8,78	10,68	14,28	188,25	10,14
341(1)	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175,0	19,6
206(1)	Котлеты картофельные	150	5,0	7,4	17,2	155,0	4,0
514(1)	Компот консервированный	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		34,96	34,22	108,32	883,15	61,3
полдник							
515(1)	Молоко	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,1	5,10	31,7	206,0	1,05
ужин							
57(1)	Салат из свеклы с курагой, изюмом	60	0,96	3,84	8,22	71,4	2,88
274(1)	Зразы рубленые	100	12,09	13,43	6,49	216,1	0,7
294(1)	Макароны отварные с овощами	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
	Итого		20,57	25,76	81,21	662,93	5,7
Ужин2							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
589(1)	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							
164(1)	Суп молочный с пшеном	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
ПР	Конфеты шоколадные	25	2,4	9,0	16,5	159,0	-
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		14,33	20,22	56,35	463,15	5,6
обед							
119(1)	Маринад	60	1,4	4,3	6,2	69,0	4,7
357(1); 147(1)	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/25	9,5	7,45	18,82	182,0	5,75
342(1); 442(1)	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/50	17,46	7,8	4,35	145,5	2,4
415(1)	Рис припущенный	150	3,5	6,0	32,4	198,15	-
514(1)	Компот консервированный	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		38,09	26,53	124,97	894,05	10,46
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
590(1)	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	-
	Итого		7,2	6,96	24,48	189,4	2,6
ужин							
21(1)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,55	35,46	2,48
429(1)	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1
363(1)	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-
108(1)	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	-
493(1)	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 9							
1 завтрак							
164(1)	Суп молочный гречневый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
300(1)	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	-
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
112(1)	Фрукты	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		28,26	25,28	61,52	591,55	22,9
обед							
23(2)	Салат «Здоровье»	60	0,7	3,7	2,7	46,6	10,83
479(1); 129(1)	Борщ с картофелем со сметаной, мясом	250/5/25	10,63	10,7	14,0	194,9	6,77
333(2); 401(1)	Котлета с соусом	90/50	13,48	4,89	7,79	127,5	11,13
309(2)	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
512(1)	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	
	Итого		36,71	24,89	107,03	885,0	98,73
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		1,74	0,74	43,53	192,55	26,5
ужин							
233(2); 328(2); 312(2)	Рыба, запеченная под соусом с гарниром (картофельное пюре)	150	10,2	10,21	14,51	190,5	6,0
211(1)	Запеканка морковная	150	6,0	8,6	30,4	223,0	3,4
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		35,64	14,97	101,47	690,6	12,2
Ужин2							
386(2)	Ряженка	200	4,35	3,75	6,3	76,5	0,45
589(1)	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 10							
I завтрак							
100(1)	Сыр тв.	20	5,12	5,22	-	68,6	0,14
268(1)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,5	8,6	32,4	229,4	1,46
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		16,25	15,3	72,94	472,4	2,82
обед							
17(1)	Салат из св. овощей	60	0,4	6,1	1,2	61,2	3,0
156(1)	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111,0	0,37
288(2)	Курица отварная с маслом сливочным	90/5	17,62	18,04	0,35	231,4	3,76
423(1)	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5
508(1)	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
108(1)	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,05	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		33,72	38,08	76,7	779,47	33,6
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		1,34	0,8	49,46	212,75	17,25
ужин							
58(1)	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42
235(2)	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80/5	11,04	10,1	7,26	164,2	3,28
126(2)	Картофель отварной с луком	150/22	3,57	8,04	23,97	192,0	24,8
493(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		23,99	25,81	92,01	709,34	31,82
Ужин2							
386(2)	Бифилюкс	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
589(1)	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							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
262(1)	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	1,73
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		24,33	25,25	75,02	621,7	13,03
обед							
106(1)	Свежие овощи	60	0,7	0,12	2,28	14,4	15,0
153(1)	Суп с рыбой (консервированной)	250/40	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
429(1)	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1
412(1)	Котлеты, биточки, шницеля куриные с маслом сливочным	90/5	13,53	13,72	8,75	207,11	0,77
512(1)	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		32,58	28,44	96,83	773,16	29,57
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	
	Итого		5,15	1,85	48,5	231,4	14,8
ужин							
39(2)	Салат картофельный	60	2,94	5,58	4,44	79,8	6,06
372(1); 331(2)	Голубцы ленивые с соусом	200/50	16,18	17,44	10,53	225,0	22,3
376(2)	Чай с вареньем или джемом в ассортименте	200/20	0,16	0,02	14,33	58,0	0,43
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		24,94	25,64	67,62	565,6	28,79
Ужин2							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
589(1)	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							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
165(1)	Суп молочный вермишелевый	250	7,12	6,57	23,72	182,5	1,15
100(1)	Сыр тв.	20	5,12	5,22	-	68,6	0,14
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
112(1)	Фрукты	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		22,3	31,62	66,65	638,5	14,35
обед							
131(2)	Зеленый горошек или кукуруза консервированные	60	1,86	2,13	3,43	40,6	6,2
132(1); 357(1); 479(1)	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250/5/25	9,0	10,8	12,98	185,1	12,49
229(2)	Котлета рыбная с соусом	100/50	9,75	4,95	3,8	105,0	3,73
414(1)	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,7	204,6	-
504(1)	Кисель	200	1,4	-	29,0	122,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		30,62	24,67	111,27	800,2	22,42
полдник							
518(1)	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,45	51,13	239,0	8,0
ужин							
107(1)	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
407(1)	Рагу из говядины	175	13,8	14,4	15,9	248,0	10,4
469(1); 317(1)	Пудинг творожный с джемом	100/30	13,93	10,86	30,43	276,2	0,35
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		32,57	26,01	70,83	652,8	13,85
Ужин2							
517(1)	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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 13							
I завтрак							
295(1)	Макароны отварные с сыром	150	9,08	7,57	25,5	206,25	0,1
300(1)	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	-
493(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		22,06	16,11	67,98	505,35	1,69
обед							
106(1)	Салат «Студенческий»	60	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0
105(2); 104(2)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,17	6,88	15,65	174,63	11,25
418(1)	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	215,2	-
357(1);	Мясо тушенное	100	14,3	12,19	2,93	78,55	0,1
387(2)	Напиток из варенья или джема в ассортименте	200	0,12	0,02	26,56	106,8	8,0
108(1)	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141,0	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		46,19	24,65	119,86	865,83	29,35
полдник							
518(1)	Сок в ассортименте	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		5,15	1,45	51,13	239,0	8,0
ужин							
336(1)	Рыба, припущенная в молоке	80	10,72	5,76	2,48	103,2	0,96
426(1)	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0	20,85
43(2)	Салат овощной	60	1,55	4,43	1,93	53,88	10,37
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		20,9	18,37	74,96	537,48	34,98
Ужин2							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589(1)	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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 14							
I завтрак							
398(2)	Блинчики с джемом или вареньем в ассортименте и маслом сливочным	135/5	5,46	11,25	64,62	382,0	0,6
308(1)	Омлет с мясом	150	19,6	21,2	3,0	282,0	0,4
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		42,06	41,95	125,12	1034,5	3,3
обед							
22(1)	Салат из св. овощей	60	0,6	6,12	2,1	66,0	9,9
149(1); 168(1)	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	9,46	3,48	15,54	131,45	11,55
363(1)	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
425(1)	Капуста, тушеная	150	2,55	5,25	7,2	85,5	23,7
507(1)	Компот консервированный	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3
108(1)	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	72,4	-
110(1)	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		35,51	33,41	93,36	819,35	50,15
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,35	1,65	56,1	256,8	8,0
ужин							
62(1)	Салат из моркови с курагой	60	0,9	0,06	9,06	40,8	2,16
244(1)	Плов с мясом	200	4,79	12,64	21,13	154,1	0,51
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
108(1)	Хлеб пшеничный	70	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		21,23	20,03	84,26	634,33	18,04
Ужин2							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589(1)	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