

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Утверждаю:
Директор МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
И.С. Симон
« 20 » 2023 г.

Примерное пятиразовое десятидневное меню
для муниципального общеобразовательного учреждения
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
(сезон: зима-весна)

День: понедельник
Неделя: первая

Примечание: десятидневное меню составлено на основании "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" /Ред. М.П. Мозильный - М.:ДетИа принт, 2007г.
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общешкольного питания при общеобразовательных школах, 2011год, Москва.

№ рецептурных блюд	Прим. пицца, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
189	Каша молочная манная с маслом сливочным	210	8,5	22,65	38,4	325	260	10,7	32,65	50,7	414
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	115	65	4,5	0,6	23,5	115
604/12	Печенье	30	0,82	0,15	2,85	15,75	30	0,82	0,15	2,85	15,75
	Итого	500	14,02	23,4	80,75	520,75	555	16,22	33,4	93,05	609,75
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,25	7,5	40
89	Расолюжник Ленинградский с мясом и сметаной	200	5,04	4,63	16,4	128	250	6,3	5,79	27,55	160
259	Жаркое по домашнему из курицы (говядины)	200	13,68	20,63	23,95	246	200	13,68	20,63	23,95	246
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	27,47	26,18	106,25	665	880	33,51	27,67	137,8	795
Полдник											
456	Коржик молочный	50	3,2	5,66	48,4	192	50	3,2	5,66	48,4	192
352	Компот из свежих яблок	200	0,24	0	29	117	200	0,24	0	29	117
81	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	350	3,84	5,86	87,2	353	350	3,84	5,86	87,2	353
Ужин											
298	Котлета мясная	90	22,05	29,08	12	226	100	24,5	30,2	15,8	251
355	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	150	11,85	6,1	16	125	180	14,22	7,32	19,21	151
383	Какао на цельном молоке	200	4,7	3,94	26,2	155	200	4,7	3,94	26,2	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	530	46,23	40,22	102,3	741	605	52,72	42,78	113,78	816
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2320	96,76	100,66	398,5	2433,75	2590	111,49	114,71	453,83	602
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	210	7,09	9,1	23,74	254	260	7,7	12,9	30,54	289
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,4	14,7	110	200	1,4	1,4	14,7	110
	Йогурт вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	115	65	4,5	0,6	23,5	115
	Итого	515	18,07	15,7	62,22	542	570	18,68	19,5	69,02	577
Обед											
54	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	100	2,1	6,8	13,8	125
101	Суп рыбный по домашнему	200	7	2,46	11,62	116	250	8,75	3,32	15,22	145
238/07	Хлебцы рыбные	90	9,64	10,6	12,96	192	100	10,8	12,76	15,2	228
315	Рис припущенный с маслом сливочным	150	7,56	11,32	40,9	229	180	9,08	15,99	52,08	275
340	Напиток из шиповника	200	0,44	0,11	21,57	87	200	0,44	0,11	21,57	87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	31,53	29,39	130,55	871	960	40,3	39,98	169,87	1114
Полдник											
434	Кекс творожный	60	4,96	6,25	12,84	236	60	4,96	6,25	12,84	236
377	Компот из изюма	200	0,08	0	19,8	88	200	0,08	0	19,8	88
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	5,44	6,45	42,44	368	360	5,44	6,45	42,44	368
Ужин											
273	Курица запеченая в сметане(куском)	90	12,9	15,8	6,1	228	100	16,03	16,71	9,23	275
312	Картофельное пюре	150	3,11	11,08	15,5	206	180	3,74	13,3	24,6	248
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	530	23,74	27,98	84,7	729	605	29,17	31,33	101,4	842
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2385	83,98	84,52	341,91	2664	2695	98,79	102,26	404,73	3055
Соотношение : Б:Ж:У 1 1,0 4,0											

№ рецептурных групп	Прим. лица, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
222	Пудинг из творога со свежими яблоками запеченными в сиропе(150/60)(200/60)	210	20,45	20	52,84	320	260	23,45	21	62,84	420
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Бульброд с повидлом(65/25)	90	3,93	0,3	30,63	167,5	90	3,93	0,3	30,63	167,5
	Итого	500	25,78	21,9	101,17	578,5	550	28,78	22,9	111,17	678,5
Обед											
82/07	Свекла отварная с консервированным огурцом и р.маслом	60	1,86	0,12	8,9	24	100	2,4	0,18	9,8	108
102	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	4,08	6,04	12,04	138	250	4,16	6,56	13,8	173
298	Котлета куриная	90	11,2	12,4	13,8	220	100	12,2	13,4	14,8	250
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	25,7	170	180	6,72	11,02	28,44	204
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	29,63	30,21	122,44	819	960	35,91	32,16	145,64	1084
Полдник											
558	Хачапурси с яйцом	60	6,62	20,81	22,22	201	60	6,62	20,81	22,22	201
377	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	200	0,08	0	21,8	88
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	7,1	21,01	53,82	333	360	7,1	21,01	53,82	333
Ужин											
291	Плов с курицей	200	33,5	32,24	77,16	396	250	34,87	40,3	83,9	495
	Кондитерское изделие(печенье, вафли)	10	0,27	0,05	0,95	5,25	25	0,55	0,1	1,9	10,5
379	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,21	2,41	25,5	136	200	3,21	2,41	25,5	136
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	500	44,61	35,8	151,71	772,25	600	47,93	44,13	163,87	900,5
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2340	112,32	113,92	451,14	2656,75	2670	124,92	125,2	496,5	3150
Соотношение : Б:Ж:У			1	1,0	4,0		1	1,0	4,0		

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
183	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	7,1	11,38	24,74	264	260	9,26	14	33,01	326
379	Какао на сухом молоке	200	4,42	3,94	26,2	154	200	4,42	3,94	26,2	154
	Бутерброд с сыром (65/25)	90	10,26	8,4	0	72	90	10,26	8,4	0	72
	Итого	500	21,78	23,72	50,94	490	550	23,94	26,34	59,21	552
Обед											
245	Кужуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
86	Шницель с мясом и сметаной	200	3,18	7,14	7,38	114	250	3,5	8,12	9,5	140
264	Гуляш из говядины (курицы)	100	11,4	12,4	2,7	174	100	11,4	12,4	2,7	174
302	Каша гречневая (гарнирная)	150	6,51	6,2	27,68	233	180	8,02	8,44	35,22	280
178	Кисель из свежих ягод	200	0,5	0	30	120	200	0,5	0	30	120
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	790	29,04	26,66	106,86	837	960	35,65	30,16	135,92	1008
Полдник											
456	Пирожок с повидлом	60	1,44	5,04	20,16	168	60	1,44	5,04	30,16	168
	Молоко	200	0,23	0	21,8	88	200	0,23	0	21,8	88
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	2,07	5,24	51,76	300	360	2,07	5,24	61,76	300
Ужин											
259	Рагу по домашнему из курицы (говядины)	200	10,68	17,63	19,95	246	250	17,1	27,29	29,94	308
	Огурец консервированный	20	0,55	0,1	1,9	10,5	30	0,7	0,2	2,25	10,8
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	510	19,06	18,83	85,95	556,5	605	27,3	28,81	100,76	642,8
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2360	77,15	79,45	317,51	2337,5	2675	94,16	95,55	379,65	2656,8
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
189	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	210	6,3	11,1	27,5	293	260	6,87	14,37	33,87	366
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
41	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	570	10,65	20	75,9	587	635	12,72	23,47	86,17	679
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13	100	0,99	0,2	3,8	21
103	Суп куриный по домашнему	200	4,26	5,85	3,04	107	250	5,45	9,63	3,89	132
259	Ленивые голубцы	200	18,48	16,56	7,24	278	200	18,48	16,56	7,24	278
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	30,29	23,33	74,56	665	880	35,35	27,39	93,73	780
Полдник											
	Сок фруктовый (тетрапак)	200	1	0	24,4	102	200	1	0	24,4	102
	Итого	200	1	0	24,4	102	200	1	0	24,4	102
	Всего	1510	41,94	43,33	174,86	1354	1715	49,07	50,86	204,3	1561
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: понедельник
Неделя вторая

№ рецептуры	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
187	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	210	6,5	8,86	21,11	253	260	8,15	11,23	33,72	320
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	200	0,2	0	16	65
604/12	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	115	65	4,5	0,6	23,5	115
	Печенье	30	0,82	0,15	2,85	15,75	30	0,82	0,15	2,85	15,75
	Итого	500	12,02	9,61	63,46	448,75	555	13,67	11,98	76,07	515,75
Обед											
245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
83	Борщ с мясом и сметаной	200	3,36	7,01	10,16	130	250	3,72	8,08	11,2	153
291	Плов с курицей	200	19,5	20,24	4,16	396	250	21,87	25,3	20,9	495
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	31,61	28,17	80,22	817	930	39,12	34,58	117,4	1037
Полдник											
410	Ватрушка с повидлом	60	2,81	1,47	12,99	128	60	2,81	1,47	17,99	128
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	3,31	1,67	37,79	232	360	3,31	1,67	42,79	232
Ужин											
299	Фрикадельки из мяса птицы	90	7,05	14,13	12	220	100	8,5	21,7	15	251
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	11,32	170	180	6,72	11,02	16,48	204
383	Какао на цельном молоке	200	4,7	3,94	26,2	155	200	4,7	3,94	26,2	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	530	24,98	30,02	97,62	780	605	29,22	37,98	110,25	869
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2330	77,12	74,47	301,09	2431,75	2650	90,52	91,21	368,51	2807,75
	Соотношение : Б:Ж:У		1,0	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	5,1	4,86	20,23	184	260	5,83	7,77	40,2	258
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,4	14,7	110	200	1,4	1,4	14,7	110
	Яйцо вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	115	65	4,5	0,6	23,5	115
	Итого	515	16,08	11,46	58,71	472	570	16,81	14,37	78,68	546
Обед											
87	Сезонные овощи	60	1,32	3,72	8,58	77	100	2,2	6,2	14,3	128
100	Суп Харчо с мясом и сметаной	200	4,3	6,14	4,4	127	250	4,97	6,19	6,24	154
277	Тертелеи запеченные в томатном соусе	90	8,1	9,56	6,22	145	100	8,63	12,1	8,3	209
355	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	150	11,85	6,1	7,21	125	180	14,22	8,32	12,21	151
342	Компот из свежих фруктов(апельсины)	200	0,9	0	38	136	200	0,9	0	38	136
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	32,06	26,32	99,61	782	960	40,05	33,81	131,05	1032
Полдник											
434	Кекс творожный	60	4,96	6,25	12,84	236	60	4,96	6,25	12,84	236
320	Напиток витаминизированный	200	0,08	0	21,8	88	200	0,08	0	21,8	88
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	5,44	6,45	44,44	368	360	5,44	6,45	44,44	368
Ужин											
289	Азу с говядиной	200	6,25	20,55	6,51	355	250	18,36	30,69	18,14	444
	Вафли	10	0,27	0,05	0,95	5	25	0,55	0,1	1,9	10,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	15,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	500	14,25	21,7	61,56	655	600	28,31	32,11	87,61	773,5
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2355	73,03	70,93	286,32	2431	2690	95,81	91,74	363,78	2873,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: среда
Неделя: вторник

№ рецепта группы	Прим. пицца, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
222	Запеканка из творога со свежими яблоками запеченными в сиропе(150/60)(200/60)	210	20,45	20	52,84	320	260	23,45	21	62,84	420
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Бутерброд с повидлом(65/25)	90	3,93	0,3	30,63	167,5	90	3,93	0,3	30,63	167,5
	Итого	500	25,78	21,9	101,17	578,5	550	28,78	22,9	111,17	678,5
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
103	Суп куриный по-домашнему	200	2,26	7,85	5,04	107	250	3,45	9,63	9,65	132
239	Котлета Дружба	90	10,36	15,25	9,3	243	100	11,2	19,07	12,13	304
312	Картофельное пюре	150	3,11	11,08	15,5	206	180	3,74	13,3	24,6	248
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	14,4	80	60	3,88	0,3	18,6	120
	Итого	780	24,48	35,1	93,74	847	1030	29,67	42,9	117,08	1031
Полдник											
410	Ватрушка с творогом	60	2,81	1,47	3,99	128	60	2,81	1,47	3,99	128
342	Напиток из свежих ягод (смородина, вишня)	200	0,16	0	10,2	140	200	0,16	0	10,2	140
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	3,37	1,67	23,99	312	360	3,37	1,67	23,99	312
Ужин											
281	Каша Гречневая по рецептуре с мясом курицы(говядины)	200	17	16,56	22,58	407	250	21,24	20,7	37,83	509
	Огурец консервированный	20	0,55	0,1	1,9	10,5	30	0,55	0,1	1,9	10,5
379	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,21	2,41	25,5	136	200	3,21	2,41	25,5	136
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	510	28,39	20,17	98,08	788,5	605	34,3	24,53	117,8	967,5
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2350	87,22	83,84	338,98	2680	2745	101,32	97	392,04	561
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

Дети с 7 до 11 лет

Дети с 12 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
183	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	210	8,5	11,38	34,74	264	260	9,1	12,65	38,4	325
379	Какао на сгущенном молоке	200	4,42	3,94	26,2	154	200	4,42	3,94	26,2	154
	Бутерброд с сыром (65/25)	90	10,26	8,4	0	72	90	10,26	8,4	0	72
	Итого	500	23,18	23,72	60,94	490	550	23,78	24,99	64,6	551
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13	100	0,99	0,2	3,8	21
114	Уха по полтавски	200	8,1	3,22	19,89	138	250	9,1	4,22	28,89	141
339	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	22,7	31,62	68,73	452	250	23,37	39,52	58,4	565
340	Напиток из шиповника	200	0,44	0,11	21,57	87	200	0,44	0,11	21,57	87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	37,49	35,87	147,67	862	930	43,03	45,05	164,66	1068
Полдник											
558	Хачапури с яйцом	60	6,62	20,81	22,22	201	60	6,62	20,81	22,22	201
342	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	200	0,08	0	21,8	88
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	7,1	21,01	53,82	333	360	7,1	21,01	53,82	333
Ужин											
278	Пудинг мясной	90	11,02	9,46	30,11	180	100	12,8	9,52	36,35	201
322	Сложный гарнир(капустя тушеная с рисом и с.м)	150	0,62	0,04	10,3	8	180	1,1	0,1	13,6	22
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	125
	Итого	530	19,47	10,6	104,51	488	605	23,4	10,94	118,52	547
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Всего	2330	92,44	96,2	388,94	2327	2645	102,51	106,99	423,6	2653
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: пятница
Неделя: вторник

№ рецен турь	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
211	Омлет натуральный с маслом сливочным и сыром	150	15,08	17,7	13,59	236	200	20,11	23,6	28,13	315
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
41	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	134
	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	510	19,43	26,6	61,99	530	575	25,96	32,7	80,43	628
Обед											
249	Отварные овощи с консервированным огурцом и р.маслом	60	3,05	4,39	9,11	72	100	4,8	5,9	14,33	114
86	Суп из овощей с курицей	200	4,32	4,08	11,4	96	250	5,4	5,1	14,25	121
416	Запеканка картофельная с курицей и маслом сливочным	200	18,54	19,82	54,6	481	250	23,17	28,27	76,62	601
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	32,8	29,09	137,11	916	930	43,8	40,27	184	1185
Полдник											
	Сок фруктовый (тетрапак)	200	1	0	24,4	102	200	1	0	24,4	102
	Итого	200	1	0	24,4	102	200	1	0	24,4	102
	Соотношение : Б:Ж:У	1450	53,23	55,69	223,5	1548	1705	70,76	72,97	288,83	1915
	Всего за 10 дней		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	
	Среднее количество пищевых веществ в день		796,77	812,8	3256,8			927,3	953,2	3784,7	
	Соотношение : Б:Ж:У		79,67	81,3	325,7			92,73	95,3	378,4	
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	