

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



Утверждено:
Директор МБОУ «Северская школа-интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
И.С. Симон
2024 г.

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

День: понедельник
Неделя: первая

Примерное десятидневное меню составлено на основании "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"/Ред. М.П. Мозильный - М.:Делта принт, 2007г.
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ, 2011год, Москва.

№ рецептур	Полное наименование блюда	Масса порции	Дети с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	Масса порции	Дети с 12 и старше			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
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	125	65	4,5	0,6	23,5	125
604/12	Кондитерское изделие(Печенье)	30	0,82	0,15	2,85	137,7	30	0,82	0,15	2,85	137,7
	Итого	500	14,02	23,4	80,75	652,7	555	16,22	33,4	93,05	741,7
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,25	7,5	74
89	Расолюльник 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	200	13,68	20,63	23,95	320	200	13,68	20,63	23,95	320
	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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	27,47	26,18	106,25	769	880	33,51	27,67	137,8	914
Полдник											
456	Коржик молочный	50	3,2	5,66	48,4	192	50	3,2	5,66	48,4	192
352	Компот из свежих фруктов	200	0,9	0	29	135	200	0,9	0	29	135
81	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	350	4,5	5,86	87,2	371	350	4,5	5,86	87,2	371
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	154	200	4,7	3,94	26,2	154
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	125
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	25,17	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	530	44,94	40,02	102,87	710	605	52,72	42,78	113,78	801
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2320	96,13	100,46	399,07	2604,7	2590	112,15	114,71	453,83	2929,7
	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											
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	155	200	1,4	1,4	14,7	155
	Йогурт вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	15	0,1	8,2	0,1	112,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	125	65	4,5	0,6	23,5	130
	Итого	525	18,07	15,7	62,22	672	585	18,68	19,5	69,02	749,5
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	220	100	10,8	12,76	15,2	228
315	Рис припущенный с маслом сливочным	150	7,56	11,32	40,9	265	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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	31,53	29,39	130,55	945	960	40,3	39,98	169,87	1125
Полдник											
434	Кежс 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	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	530	23,74	27,98	84,7	699	605	29,17	31,33	101,4	833
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2395	83,98	84,52	341,91	2786	2710	98,79	102,26	404,73	3177,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: среда
Неделя: первая

№ 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											
222	Пудинг из творога со свежей вишней в сиропе(150/60)(200/60)	210	20,45	20	52,84	390	260	23,45	21	62,84	472
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	184	90	3,93	0,3	30,63	184
	Хлеб	10	1	0,1	4,7	23	20	2	0,2	9,4	46
	Итого	510	26,78	22	105,87	688	570	30,78	23,1	120,57	793
Обед											
245	Кукруза консервированная	60	1,86	0,12	8,9	44	100	2,4	0,18	9,8	74
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	240	100	12,2	13,4	14,8	250
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	25,7	206	180	6,72	11,02	28,44	248
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	14,1	69	50	5,25	0,7	27,4	103
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	770	28,88	30,11	117,74	882	940	35,91	32,16	145,64	1063
Полдник											
558	Хачапури 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
89	Морковь отварная долькой	10	0,4	0,05	0,95	10	25	0,55	0,1	1,9	25
379	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,21	2,41	25,5	155	200	3,21	2,41	25,5	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	65	5,25	0,7	27,4	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	500	44,74	35,8	151,71	766	600	47,93	44,13	163,87	925
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2340	112,7	113,92	451,14	2771	2670	126,92	125,4	505,9	3216
	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 стуженом 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	205	90	10,26	8,4	0	205
	Итого	500	21,78	23,72	50,94	623	550	23,94	26,34	59,21	685
<i>Дети с 12 и старше</i>											

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
82/07	Свежкла отварная с консервированным огурцом и р.маслом	60	1,86	0,12	8,9	69	100	2,4	0,18	9,8	108
86	Щи с мясом и сметаной	200	3,18	7,14	7,38	114	250	3,5	8,12	9,5	140
264	Гуляши из говядины	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	66	200	0,5	0	30	66
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	18,8	69	50	5,25	0,7	27,4	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	29,04	26,66	111,86	815	940	34,95	30,14	139,22	1033

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
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

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Ужин											
259	Рагу по домашнему из курицы	200	9,68	17,63	18,95	246	250	17,1	27,29	29,94	308
	Огурчик консервированный	10	0,55	0,1	1,9	5	25	0,7	0,2	2,25	5,4
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	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	500	18,06	18,83	84,95	521	600	27,3	28,81	100,76	628,4

Второй ужин											
№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2340	76,15	79,45	321,51	2361	2650	93,46	95,53	382,95	2748,4

Соотношение : Б:Ж:У											
№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
	Всего	2340	76,15	79,45	321,51	2361	2650	93,46	95,53	382,95	2748,4
	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	
Завтрак											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
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	130
	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	675
Обед											
103	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	54	100	0,99	0,2	3,8	90
	Суп куриный по домашнему	200	4,26	5,85	3,04	107	250	5,45	9,63	3,89	132
259	Ленивые голубцы	200	19,48	16,56	31,64	278	200	19,48	16,56	31,64	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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	31,29	23,33	98,96	716	880	36,35	27,39	118,13	860
Всего											
	Соотношение : Б:Ж:У	1310	41,94	43,33	174,86	1303	1515	49,07	50,86	204,3	1535
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

Дети с 12 и старше

№ рецептуры	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											
187	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	210	6,5	8,86	33,11	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
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	125	70	4,5	0,6	23,5	145
	Хлеб ржаной	30	2,85	0,45	6,45	67,5	20	1,9	0,3	4,3	45
604/12	Кондитерское изделие(Печенье)	20	0,82	0,15	2,85	87,8	30	0,82	0,15	2,85	131,7
	Итого	520	14,87	10,06	81,91	598,3	580	15,57	12,28	80,37	706,7
Обед											
245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,2	6,5	80
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	200	21,87	25,3	20,9	396
	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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	31,61	28,17	80,22	847	880	39,12	34,58	117,4	989
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	120	8,5	21,7	15	291
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	11,32	206	180	6,72	11,02	16,48	248
383	Какао на цельном молоке	200	4,7	3,94	26,2	155	200	4,7	3,94	26,2	170
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	23,5	115	60	5,25	0,7	27,4	125
	Хлеб ржаной	10	0,95	0,15	6,15	22,5	40	4,05	0,62	25,17	90
	Итого	500	22,05	29,57	79,17	718,5	600	29,22	37,98	110,25	924
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2320	77,04	74,47	301,09	2497,8	2620	92,42	91,51	372,81	2953,7
	Соотношение : Б:Ж:У		1,0	1,0	4,0			1	1,0	4,1	

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептур	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
182	Капша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	5,1	4,86	20,23	208	260	5,83	7,77	40,2	258
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,4	14,7	155	200	1,4	1,4	14,7	155
	Дайло вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	15	0,1	8,2	0,1	112,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5	0,6	23,5	125	75	4,5	0,6	23,5	151
	Итого	525	16,18	19,66	58,81	626	595	16,91	22,57	78,78	739,5
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	Тфтели запеченые 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	234	180	14,22	8,32	12,21	250
342	Компот из изюма	200	0,08	0	38	136	200	0,08	0	38	136
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	60	5,25	0,7	27,4	125
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	31,24	26,32	99,61	901	950	39,23	33,81	131,05	1122
Полдник											
434	Кеос 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	16,55	18,51	355	250	10,36	21,69	16,14	444
89	Свекла отварная долькой	10	0,4	0,05	0,95	10	25	0,55	0,1	1,9	25
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	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	15,6	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	500	14,38	17,7	73,56	630	600	20,31	23,11	85,61	779
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2365	72,44	75,13	298,42	2627	2705	87,09	90,94	361,88	3110,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептуры	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											
222	Залежанка из творога со свежими яблоками запечеными в сиропе(150/60)(200/60)	210	20,45	20	52,84	390	260	23,45	21	62,84	472
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	184	90	3,93	0,3	30,63	184
	Хлеб	10	1	0,1	4,7	23	20	2	0,2	9,4	46
	Итого	510	26,78	22	105,87	688	570	30,78	23,1	120,57	793
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,2	6,5	74
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	291	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	30	2,25	0,3	14,1	69	50	5,25	0,7	27,4	103
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	14,4	90	60	3,88	0,3	18,6	120
	Итого	770	23,73	35	89,04	902	1040	31,92	43,2	125,68	1076
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 купечески с мясом кури(говядины)	200	17	16,56	22,58	407	250	21,24	20,7	67,83	509
	Огурец консервированный	10	0,55	0,1	1,9	5	25	0,7	10,1	2,25	25
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	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	90	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	500	28,39	20,17	98,08	753	600	34,45	34,53	148,15	982
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2340	87,47	83,84	338,98	2757	2770	105,72	107,5	440,39	3265
	Соотнесение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,1	

№ 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											
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 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	205	90	10,26	8,4	0	205
	Итого	500	23,18	23,72	60,94	623	550	23,78	24,99	64,6	684
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	54	100	0,99	0,2	3,8	90
114	Уха по полтавски	200	8,1	3,22	19,89	138	250	9,1	4,22	28,89	141
339	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200	22,7	31,62	68,73	452	200	22,7	41,62	68,73	452
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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	37,49	35,87	147,67	913	880	42,36	47,15	174,99	1035
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	166	180	1,1	0,1	13,6	199
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	130
	Хлеб ржаной	40	3,88	0,6	24,6	120	60	4,05	0,62	25,17	120
	Итого	530	19,47	10,6	104,51	646	605	23,4	10,94	118,52	715
Второй ужин											
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Всего	2330	92,44	96,2	388,94	2617	2595	101,84	109,09	433,93	2869
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,1	4,0	

День: пятница
Неделя вторая

№ рецептуры	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	130
	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	624
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	3,08	8,4	96	250	5,4	5,1	14,25	121
416	Запеканка картофельная с курицей и маслом сливочным	200	18,54	19,82	79	481	200	18,54	22,82	79	481
	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	145
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	90	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	32,8	28,09	158,51	926	880	39,17	34,82	186,38	1076
	Соотношение : Б:Ж:У	1250	52,23	54,69	220,5	1456	1455	65,13	67,52	266,81	1700
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	
	Всего за 10 дней		793,02	807,0	3237,4			928,59	954,9	3808,7	
	Среднее количество пищевых веществ в день		79,3	80,7	323,7			92,85	95,5	380,9	
	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											